



NCTSN



サイコロジカル・リカバリー・スキル 実施の手引き ワークシートとハンドアウト

Skills for Psychological Recovery
Field Operations Guide

Worksheets and Handouts

アメリカ国立 子どもトラウマティックストレス・ネットワーク
National Child Traumatic Stress Network

アメリカ国立 PTSDセンター
National Center for PTSD



(公財)ひょうご震災記念21世紀研究機構
日本語版作成: 兵庫県こころのケアセンター
Hyogo Institute for Traumatic Stress

付録A-G:ワークシートとハンドアウト

SPRの内容	資 料	ページ
A: 情報を集め、支援の優先順位を決める		73
	SPR スクリーニング表	74
	SPR スキルのフローチャート	75
	「サイコロジカル・リカバリー・スキル」とは？	76
	SPR スキルの一覧と概要	78
B: 問題解決のスキルを高める		80
大人・青年用	ワークシート「問題を解決する」	81
子ども用	ワークシート「問題をやっつけよう」	83
C: ポジティブな活動をする		85
大人・青年用	ポジティブな活動を選ぶ	86
大人・青年用	ワークシート「ポジティブな活動をする」	87
子ども用	みつけよう！ 気分がよくなること	88
子ども用	ワークシート「やってみよう！ 気分がよくなること」	89
親用	子どもを支えるためにできること	90
D: 心身の反応に対処する		91
大人・青年用	ワークシート「心身の反応に対処する」	92
大人・青年用	呼吸法	93
大人・青年用	トラウマ後の反応	94
大人・青年用	怒りとイライラ	96
大人・青年用	睡眠の問題	98
大人・青年用	慢性的なストレスへの反応	99
大人・青年用	気分の落ちこみ	100
大人・青年用	災害後の不安	101
大人・青年用	悲嘆反応	103
大人・青年用	災害にあった人を支える	105
大人・青年用	アルコールと薬の問題	107
子ども用	いやな気持ちをコントロールしよう	108
親用	不安をもつ子どもを支える	109
親用	睡眠の問題をもつ子どもを支える	110
親用	いやなことを思い出してしまう子どもを支える	112
親用	不安をもつ子どもを支える: 避ける、まとわりつく、おびえる	114
親用	イライラし、望ましくない行動をする子どもを支える	115
親用	子どもと悲嘆: 家族のための情報	117

E: 役に立つ考え方をする		120
大人・青年用	ワークシート「役に立つ考え方」	121
大人・青年用	ワークシート「バランスシート」	122
子ども用	ワークシート「役に立つ考えかた／よいコーチと悪いコーチ」	123
大人・青年用	役に立つ考え方	124
子ども用	役に立つ考えかた	127
F: 周囲の人とよい関係をつくる		128
大人・青年用	あなたとつながりのある人たち	129
大人・青年用	ワークシート「人とのつながりの地図」	130
子ども用	ワークシート「人とのつながりの地図」	132
大人・青年用	ワークシート「人とのつながりによるさまざまな支え」	134
大人・青年用	誰かにサポートしてもらうための6つのステップ	135
大人・青年用	誰かをサポートするための6つのステップ	136
G: 継続面接		137
大人・青年用	ワークシート「後退を防ぐ」	138

付録A:ワークシートとハンドアウト 「情報を集め、支援の優先順位を決める」

資 料	ページ
SPR スクリーニング表	74
SPR スキルのフローチャート	75
「サイコロジカル・リカバリー・スキル」とは？	76
SPR スキルの一覧と概要	78

SPR スクリーニング表

問題の領域	問題の大きさ、緊急度
からだの健康 あなた自身あるいは家族のからだの健康について、何か心配なことはありますか？（どのようなことか、お書きください。以下同じく） _____	<input type="checkbox"/> 緊急 <input type="checkbox"/> 大きな問題だが、緊急ではない <input type="checkbox"/> 大きな問題ではない <input type="checkbox"/> その他 _____
こころの健康 あなた自身あるいは家族のこころの健康について、何か心配なことはありますか？ _____	<input type="checkbox"/> 緊急 <input type="checkbox"/> 大きな問題だが、緊急ではない <input type="checkbox"/> 大きな問題ではない <input type="checkbox"/> その他 _____
安全 あなた自身あるいは家族の安全について（現在・今後）、何か心配なことはありますか？ _____	<input type="checkbox"/> 緊急 <input type="checkbox"/> 大きな問題だが、緊急ではない <input type="checkbox"/> 大きな問題ではない <input type="checkbox"/> その他 _____
生活必需品 あなた自身、あるいは家族の生活必需品について、何か困っていることはありますか？ _____	<input type="checkbox"/> 緊急 <input type="checkbox"/> 大きな問題だが、緊急ではない <input type="checkbox"/> 大きな問題ではない <input type="checkbox"/> その他 _____
物質への依存 あなた自身、あるいは家族のアルコール、薬品類、処方薬の使い方について、何か心配なことはありますか？ _____	<input type="checkbox"/> 緊急 <input type="checkbox"/> 大きな問題だが、緊急ではない <input type="checkbox"/> 大きな問題ではない <input type="checkbox"/> その他 _____
日常生活への支障 家庭、職場、あるいは学校での仕事や勉強に関して、何か困っていることはありますか？ _____	<input type="checkbox"/> 緊急 <input type="checkbox"/> 大きな問題だが、緊急ではない <input type="checkbox"/> 大きな問題ではない <input type="checkbox"/> その他 _____
対人関係 妻や夫（生活上のパートナー）、家族、ご近所、友人、職場の同僚、クラスメイトなど、周囲の人々とのあいだで、何か困っていることはありますか？ _____	<input type="checkbox"/> 緊急 <input type="checkbox"/> 大きな問題だが、緊急ではない <input type="checkbox"/> 大きな問題ではない <input type="checkbox"/> その他 _____
その他 他に何か心配なこと、困っていること、私に相談したいことはありますか？ _____	<input type="checkbox"/> 緊急 <input type="checkbox"/> 大きな問題だが、緊急ではない <input type="checkbox"/> 大きな問題ではない <input type="checkbox"/> その他 _____

SPR スキルのフローチャート

心配なこと・困っていること	最初にやってみるスキル	次にやってみるスキル
解決しなくてはならない困難な問題がある。	問題解決のスキルを高める	周囲の人とよい関係をつくる 役に立つ考え方をする
出来事に対する激しい、あるいは繰り返し起こる反応がある。	心身の反応に対処する	周囲の人とよい関係をつくる 役に立つ考え方をする
災害のあと、友だちや家族とどのようにつきあえばいいのかわからなくなった。私を気づかってくれたり、手助けしてくれたりする人が近くにいない。	周囲の人とよい関係をつくる	ポジティブな活動をする 役に立つ考え方をする
気持ちが落ち込んでいる、悲しい、あるいは誰にも会いたくない。	ポジティブな活動をする	問題解決のスキルを高める 周囲の人とよい関係をつくる
動揺するような考えが浮かんで、嫌な気持ちになったり、前向きなことを考えられなくなったりする。	役に立つ考え方をする	心身の反応に対処する 活動の計画を立てる
健康に深刻な問題がある。重い精神的な症状がある。依存に関する深刻な問題がある。深刻な生活上の問題を抱えている。	問題解決のスキルを高める (適切なサービスに紹介することに焦点をあわせる)	周囲の人とよい関係をつくる 役に立つ考え方をする

「サイコロジカル・リカバリー・スキル」とは？

What is “Skills for Psychological Recovery”?

サイコロジカル・リカバリー・スキル（SPR）は、災害にあった人たちがおかれている困難な状況を改善し、日々の生活を前に進めていくことを支援するプログラムです。SPRでは、スキルを学ぶときに資料やワークシートなどを使います。こうした資料は、被災された方が自分で使うこともできますが、支援プログラムのなかでカウンセラーと一緒に使うことで、もっとも効果を発揮します。カウンセラーは、スキルを学んだり、練習したりするときに出てくる問題に対して、どうすればうまくいくかヒントを与え、あなたをサポートすることができます。

SPRには、中心となる5つのスキルがあります

◆ 問題解決のスキルを高める

被災した人は、災害によって起こる様々な問題や、生活の不便さを体験します。そのために強い持続的なストレスにさらされ、セルフケアを行うことが難しくなり、トラウマ性のストレス反応を悪化させることがあります。現在困っていることや、これから起こるかもしれない問題に対処するために、新しいスキルを学びましょう。問題解決のスキルでは、問題を、より扱いやすい「小さなかけら」に切り分ける方法を提案し、対処方法の幅をひろげ、あなたがじっくりと考えて取るべき行動を選べるよう手助けします。

◆ ポジティブな活動をする

災害が起こると、以前には楽しく、やりがいがあり、意味があると感じられていた活動をやめてしまう人たちが、少なくありません。そうした活動をやめると、気分が落ち込み、引きこもるようになりがちです。毎日の生活を充実した楽しいものにしていき、回復力を活性化させましょう。ポジティブな活動を増やす計画を立て、それをスケジュールに組み込んでいきます。

◆ 心身の反応に対処する

災害で強いショックや恐怖を体験すると、からだは常に警戒状態となり、危険に備えようとします。リラックスすることでさえ、無防備すぎると感じるようになります。現実的な危険がなくなれば、こうした反応はもはや必要ありません。こうした反応は、からだどころ、対人関係に良くない影響を与えます。つらい心身の反応に対処する方法を学び、それを毎日の生活のなかで実際に使って、不安とストレスを軽くしていきましょう。また、あなたを苦しめている体験や記憶に向きあい、それを理解し、乗り越えていく方法についても学びます。

◆ 役に立つ考え方をする

災害を体験したあと、自分自身や周囲の世界に対する考え方が変化する人は少なくありません。被災した人が、世界を危険なものだとみなしたり、他の人たちが信じるのが困難になったり、自分には対処する力がないと考えることは、めずらしいことではありません。こうした反応を起こしている人たちが変化するためには、体験に対する考え方を変えていく必要があります。考え方が気分を与える影響について学び、自分で自分に言いかかせている言葉に気づき、否定的な考え方を役に立つ考え方（前向きな気持ちになれるような考え方）におきかえていきましょう。

◆ 周囲の人とよい関係をつくる

被災した人々の回復には、周囲の人々からの支えがもっとも役立つことが知られています。もっともよい対処法とは、おしゃべりをしたり、だれかと一緒に過ごすことであることが少なくありません。災害にあうと、人は孤立感や孤独感を抱きます。新しい人間関係をつくったり、周囲の人々との関係を改善したりすることが、不可能であるように感じられることもあります。このパートでは、どうすれば上手に支えを求めたり、支えを提供したりできるかを学びます。

SPRの目標は、新しい行動、考え方、反応の仕方を試してみることによって、災害によって引き起こされたさまざまな変化に対処するための、新しい方法を学ぶことです。たとえ状況を変えることはできなくても、SPRを学べば、状況に対する考え方や反応を変えることができます。そうすることによって、苦しみが軽くなり、回復が促進されるかもしれません。1 回以上の面接を行う場合、カウンセラーは、次に会うときまでに新しいスキルを練習してくるよう、あなたに勧めるでしょう。練習すれば、あなたはより早く、楽になることができます。また、継続面接を行えば、難しく感じられることや、調整が必要なことなど、どんなことでもカウンセラーに相談することができます。

SPR スキルの一覧と概要

スキル	目標	理論的説明	手順
情報を集め、支援の優先順位を決める	<ul style="list-style-type: none"> 情報を集めて、支援者の所属機関が提供するほかの支援、もしくはほかの機関にすぐ紹介する必要があるか、判断します。 その被災者がもっとも緊急に必要としていること、困っていることを理解します。 優先順位を決め、SPR による介入計画をたてます。 	<p>災害のあとには、災害で体験したことや、大切なものを失ったことによって、持続的な苦痛を経験することが少なくありません。被災者は身体的、あるいは精神的な症状に対する支援を今すぐ、あるいは長期的に必要としているかもしれません。さまざまな生活上のストレスや困難に、直面しているかもしれません。安全に対する不安を抱いているかもしれません。対人関係と社会機能の困難をもっているかもしれません。情報を集めることは支援の第一歩です。被災者がいま必要としていること、困っていることを明確にし、優先順位を決め、対処していきます。</p>	<p>このスキルを学ぶ意味を説明したあと、</p> <ol style="list-style-type: none"> いま必要としていること、困っていることを明確にする 問題の優先順位を決める 行動計画を立てる
問題解決のスキルを高める	<ul style="list-style-type: none"> 困難や問題の優先順位を決め、それらを解決できるよう被災者の手助けをします。 	<p>災害はしばしば、たくさんの困難を引き起こし、被災者に無力感をいだかせます。山積みになった問題を前にして、手も足も出ないと感じさせられることさえあるかもしれません。継続するストレスと、「どうにかしなければ」というプレッシャーは、問題から距離をおいて、最適な対処法について、効果的に考えることを難しくします。秩序立った方法で問題に取り組めば、より効果的に対処できるようになります。それによって、コントロールの感覚を取り戻し、自己効力感を高めることができます。</p>	<p>このスキルを学ぶ意味を説明したあと、</p> <ol style="list-style-type: none"> 問題を明確にして、責任者を決める 目標を決める ブレインストーミング アイデアを評価して、ベストな解決策を選ぶ
ポジティブな活動をする	<ul style="list-style-type: none"> 被災者が気分を改善し、コントロール感を取り戻せるようにするために、ポジティブで気持ちの晴れる行動や、やりがいのある活動を計画し、それを実行する手助けをします。 	<p>災害はしばしば、いつもの日課やさまざまな活動を、中断させてしまいます。しかし、こうした活動は私たちに、よろこび、コントロールの感覚、人生には意味があるという感覚を与えてくれるものです。このスキルは、被災者がポジティブで気持ちの晴れる行動や、やりがいの感じられる活動を探して、それを計画し、実行できるよう手助けします。日課を取り戻し、趣味やそのほかの楽しい活動を行うことができるようになれば、気分が改善し、コントロールの感覚が戻ってくるでしょう。</p>	<p>このスキルを学ぶ意味を説明したあと、</p> <ol style="list-style-type: none"> 活動を選び、それを行う計画を立てる 予定表に活動の計画を書く

<p>心身の反応に 対処する</p>	<ul style="list-style-type: none"> • つらい身体的・情緒的の反応をやわらげるスキルを高めます。 • ト라우マを思い出させるきっかけや、ストレスに満ちた状況への反応に対処する方法を学びます。 • 困難な体験に名前をつけることで、苦しみを理解したり、対処したりしやすくします。 	<p>被災者は、日々の生活や環境変化によるストレスだけではなく、災害関連の体験や、思い出させるきっかけによって引き起こされる、つらい身体的・情緒的の反応も体験します。こうした反応は、気分、意思決定、対人関係、日々の仕事、健康に悪影響を及ぼしかねません。つらい反応に対処するスキルを学ぶことによって、自分への信頼が回復し、対人関係と遂行能力が改善されます。不適切な対処行動を減らし、こころとからだの健康を守ることに役立つでしょう。</p>	<p>このスキルを学ぶ意味を説明したあと、</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. つらい反応と、その誘因を認識する 2. つらい反応に対処するスキルを学ぶ 3. 反応に対処する計画を立てる
<p>役に立つ考え 方をする</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 災害や現在の状況について考えるときに、被災者がどのような言葉を自分に語りかけているか、確認します。 • 被災者が自分を苦しくさせないような考えを選べるよう、手助けします。 <p>注)役に立つ考え方とポジティブ・シンキングは別のもので、ネガティブな考えは、間違いではありませんが(「政府にはがっかりだ」)、絶望や苦しみを生みだします。それに対抗するのが、役に立つ考え方です。(「人生は不公平だけど、私には助けてくれる人もいる」)</p>	<p>災害に関連したつらい考えに苦しんでいる被災者は、少なくありません。ネガティブな考え方をすることによって、恐怖、絶望、怒り、不安、孤独感、罪悪感といった否定的な感情が続きます。より役に立つ考えとはどのようなものか確認し、それを練習することによって、気分を改善したり、つらい考えや身体的な反応をやわらげることができます。</p>	<p>このスキルを学ぶ意味を説明したあと、</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 役に立たない考え方を確認する 2. 役に立つ考え方を確認する 3. 役に立つ考え方をリハーサルする 4. 役に立つ考え方の練習課題を決める
<p>周囲の人とよ い関係をつくる</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 周囲の人や、地域の支援組織と、よい関係をつくります。 	<p>家族、友人、地域による社会的なサポートは、被災者の情緒的、現実的なニーズを満たす役に立ち、災害後の被災者の回復力を強くします。</p>	<p>このスキルを学ぶ意味を説明したあと、</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 「人とのつながりの地図」をつくる 2. 「人とのつながりの地図」をふりかえる 3. つながりづくりの計画を立てる

付録B: ワークシート「問題解決のスキルを高める」

資 料	ページ
ワークシート「問題を解決する」: 大人・青年用	81
ワークシート「問題をやっつけよう」: 子ども用	83

ワークシート「問題を解決する」：大人・青年用

Problem Solving Worksheet: Adults and Adolescents

「問題解決のスキルを高める」では、あなたが手も足も出ないと感じているような大きな問題を、対処可能な小さなかけらに分解し、取り組む問題の優先順位を決め、ベストな解決策を選べるよう手助けします。

1. 問題を明確にする：最初に取り組みたい問題はどれですか？

もしあなたが、解決しなくてはならない問題をいくつも抱えているなら、次のように自分に訊いてみましょう。「私がいちばん困っている問題はどれだろう？」「他の問題よりも先に片づけなくてはならない問題はどれだろう？」「どんどん悪くなっている問題はどれだろう？」「最初に安心して取り組める問題はどれだろう？」。

その問題について、詳しく書いてください。こみいった問題なら、最初に取り組んでみる「小さなかけら」の1つについて書いてみましょう。

その問題について、次の質問に答えてみましょう

- A. それはあなた自身に起こっていること、または、あなたと他の誰かとのあいだで起こっていることですか？ (はい ・ いいえ)
- B. それは他の誰かに起こっていることですか？ (はい ・ いいえ)
- C. それは誰か他の人たちのあいだで起こっていることですか？ (はい ・ いいえ)

* Aの質問で「はい」に丸がついていれば、おそらくそれは、あなたが取り組むのに適切な問題でしょう。BかCの質問で「はい」に丸がついていれば、それはあなたが解決できることではなく、他の誰かが取り組まなくてはならない問題かもしれません。

2. 目標を決める：あなたはどうしたいですか？ どんなことが起こるといいですか？

ワークシート「問題をやっつけよう」：子ども用

Problem Solving Worksheet: Children

あなたがしたいこと、しなくてはいけないことをじゃましていることは、どんなことかな？
 なにも思いうかばなくても大丈夫。カウンセラーといっしょにこのプリントをやってみてね！

1. あなたの^{もんだい}問題はどんなこと？

その^{もんだい}問題は、ほんとうにあなたの^{もんだい}問題かな？ ^{かんが}考えてみよう

- A. それは、あなたに^お起こっていること、または、あなたとだれかとのあいだで^お起こっていることですか？ (はい・いいえ)
- B. それは、だれかほかの^{ひと}人に^お起こっていることですか？ (はい・いいえ)
- C. それは、だれかほかの^{ひと}人たちのあいだで^お起こっていることですか？ (はい・いいえ)

* Aで、「はい」に○がついていれば、あなたがえらんだのはきつといい^{もんだい}問題です。BかCで、「はい」に○がついていれば、それは、ほかの^{かいけつ}だれかが解決しなくてはならない^{もんだい}問題かもしれないね。カウンセラーと^{はな}話しあってみよう。

2. ^{もくひょう}目標を決めよう。あなたは^きどうしたい？ どうなったらいいなって^{おも}思う？

3. アイディアを出そう。あなたにできること、どんなことがあるかな？

アイディアを出してみよう。いいアイディアも、これってどうかな？って思うアイディアも、どんどん書いていこう。5～10個くらい、出せるかな。こまかいことは気にしないで！

4. やってみることをえらぼう。あなたがいちばんいいなって思うやりかたをえらんでね。

その方法をやってみよう！

まずはやってみること。もしうまくいなくても、ほかのやり方をためせるからね。

付録C: ワークシートとハンドアウト「ポジティブな活動をする」

資 料	ページ
ポジティブな活動を選ぶ: 大人・青年用	86
ワークシート「ポジティブな活動をする」: 大人・青年用	87
みつけよう! 気分がよくなること: 子ども用	88
ワークシート「やってみよう! 気分がよくなること」: 子ども用	89
子どもを支えるためにできること: 親用	90

ポジティブな活動を選ぶ： 大人・青年用

Choosing Positive Activities: Adults & Adolescents

あなたに知ってほしいこと

災害が起こると、楽しいことや、やりがいがあること、自分にとって意味があると感じられる活動を、やめてしまう人が少なくありません。やらなくてはならない仕事を、なにもかもやろうとがんばっていると——しかも、つらい気持ちを抱えながら——あつというまに、こころやからだのエネルギーは、尽きてしまいます。自分をいたわったり、自分にとって意味があると感じられることをして、「充電」しませんか。そうすれば、気分がよくなるだけではなく、やらなくてはならないことをやるためのエネルギーも、湧いてくることでしょう。趣味やボランティア、家族の行事、やりがいを感じられる活動は、気分を改善する役に立ちます。こうした活動を再開することで、さらに一歩、元の生活に近づくこともできるでしょう。事態をコントロールしているという感覚を、取り戻すこともできます。こうしたことを実感するには時間が必要ですし、最初のうちは、活動を楽しめないかもしれません。でも心配しないでください。やりがいのある楽しい活動を、毎日の生活の一部として続ければ、ただそれだけでいいのです。

ポジティブな活動の例

家のなかでできること	外でできること	誰かと一緒にできること	復興・復旧活動
本を読む	散歩	友だちに電話する	公園の整備
絵を描く	ジョギング	友だちと出かける	被災者の支援活動
音楽を聞く	公園に行く	家族と連絡を取る	近所の庭仕事の手伝い
映画を観る	犬の散歩	新しい人たちと知りあう	募金活動に参加する
日記を書く	ガーデニング	新しい趣味を習う	友人の子どもの世話
パソコンを使う (ゲーム、インターネット)	泳ぐ	Eメール、ブログ、チャット	公民館の再建の手伝い
編みもの、手芸	ハイキング	チームスポーツ、ダンス	高齢者のお手伝い
コラージュをつくる	自転車に乗る	トランプ遊び、ボードゲーム	学校でのボランティア

このリストから、あなたがやってみたいと思う活動を選んでください。あるいは、ブレインストーミングのヒントに使用して、思いつくアイデアをどんどんあげてください。ひとりでもできる活動を1つか2つ、誰かとできる活動を1つ、選びましょう。

ワークシート「ポジティブな活動をする」：大人・青年用

Positive Activity Worksheet: Adults & Adolescents

ポジティブな活動は、気分を改善する役に立つことがあります。また、毎日の生活を自分でコントロールしているという感覚を取り戻すことにもつながります。このワークシートを使って、活動のための時間を選んだり、時間を作ったりしてください。あなたの生活に、ポジティブな活動を増やしましょう。

1. 1つ、あるいは複数の活動を選んで、計画を立てる

「ポジティブな活動を選ぶ」のリストに目を通してください。あるいは、あなたがやれそうな活動を2つか3つ挙げてみましょう。以前にあなたの気分を改善するのに役立った活動が含まれるようにしてください。ひとりでできる活動を1つか2つ選びましょう。それからもう1つ、誰かと一緒にする活動を選んでください。

- _____
- _____
- _____

2. 予定表に活動の計画を書く

これからの1週間のあいだに、これらの活動ができる曜日と時間を選びましょう(ごく短時間でもかまいません)。下の予定表に書き入れましょう。

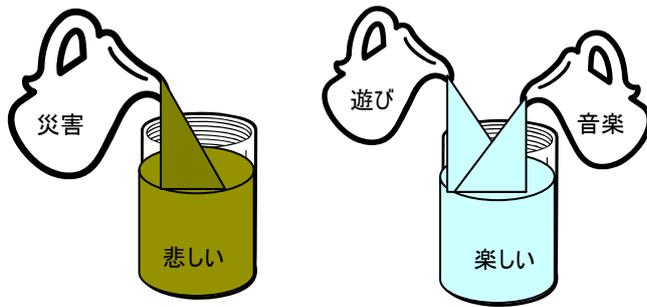
日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前						
午後						

その活動を確実に行うために必要なこと・ものがあれば、下に書きましょう(用具、友だちの予定を確認する、公園が空いているか確認する、など)。

みつけよう！ 気分がよくなること：子ども用

Choosing Things to Do: Children

あなたに知ってほしいこと



災害がおこってから、心のなかで、いやな気持ちでいっぱいになったって感じているかもしれないね。悲しいとか、こわいとか、とにかくサイアクな気分とか。ただね、あなたが明るい、楽しい気持ちでいっぱいになれるような活動をたくさんすることは、できるんだよ。災害がおこってから、やりたくないお手伝いがふえて、うんざりしている人も、いるんじゃないかな。いまから、あなたがやりたいなっておもふことを、さがしてみようよ。

気分がよくなることの例

これは、みんなが好きなことを書いたリストです。あなたが楽しそうだなって思うものがあれば、○でかこんでね。あなた(もしくは一緒にシートをやっている大人の人)が、このほかにも楽しいこと——きっとあなたが災害の前にやったことがあって、楽しいなって思ったこと——を思いついたら、リストに書きくわえよう。それから次に、これから実際にやれそうなものを、2つか3つ、えらんでね。まず、あなたがひとりでできることをえらんで、その次に、他の人と一緒にできることをえらんでね。

家のなかでできること	外でできること	誰かといっしょにできること	復興のお手伝い
絵をかく	ペットと遊ぶ	冗談を言う	公園や運動場を使えるようにするお手伝い
工作をする	走る	友だちとおしゃべり	弟や妹の世話
歌をうたう	公園に行く	おとなの人と話す	家のなかや庭に遊び場をつくるお手伝い
楽器をひく	散歩に行く	ゲーム	募金活動のお手伝い
音楽を聞く	バスケのシュート	新しい友だちをつくる	友だちのペットの世話
日記を書く	なわとび	お店に行く	学校の修理のお手伝い
コンピューターゲーム	泳ぐ	メール、ブログ	家の修理のお手伝い
本を読む	スケート、スケボー	スポーツ	被災者のお手伝い
映画をみる	自転車に乗る	家族とすごす	復興活動のお手伝い
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

ワークシート「やってみよう！ 気分がよくなること」：子ども用

Positive Activity Worksheet: Children

ものすごく悲しいことがあると、つかれきってしまうことがあります。あまりにもつかれてしまって、なんにも——たとえ楽しいことでも——やる気が起きなくなることがあります。あなたにはそんなことあるかな？ あってもなくても、これから1週間のできる、なにか楽しいことを計画してみよう。

1. できることをみつけて、計画を立てよう

あなたが、「みつけよう！ 気分がよくなること」のリストで○をつけた活動は、どんなものだったかな。これから1週間のあいだに、あなたができそうな楽しい活動を、2つか3つ、書いてみよう。友だちとゲームをしたい？ おとなの人にどこかに連れて行ってもらいたい？ ひとりでなにかやってみたい？

ひとりでできることを1つか2つ、それから、だれかといっしょにすることを1つか2つ、えらんでね。だれかといっしょにやりたい、あるいはだれかに手伝ってほしいことがある場合は、その人の名前を書こう。

できること	いっしょにやる人
1. _____	_____
2. _____	_____
3. _____	_____

2. カレンダーに予定を書こう

ここに予定表があります。あなたのやりたいことができる曜日のところに、その活動の名前を書いてね。

にちようび 日曜日	げつようび 月曜日	かようび 火曜日	すいようび 水曜日	もくようび 木曜日	きんようび 金曜日	どようび 土曜日
午前	午前	午前	午前	午前	午前	午前
午後	午後	午後	午後	午後	午後	午後

その活動をやるために必要なものがあれば、書いてね(道具、友だちの予定を聞く、公園が使えるかたしかめる、など)。どんなことでもいいよ。

子どもを支えるためにできること

Helping Your Child with Positive Activities

子どもの様子を理解しましょう

災害のような大きな出来事を体験すると、子どもたちの行動が、変わってしまったようにみえることがあります。おおげさになったり、騒がしくなったりするかもしれません(かんしゃくを起こす、泣きわめく、きょうだいげんかをするなど)。おとなしくなる場合もあります(活発さがなくなる、遊ばない、それまで好きだったことに興味を示さないなど)。ひとりで過ごす時間が増えるかもしれません。口数が減り、あなたと一緒にいるのを嫌がるかもしれません。あなたが何か尋ねたり、頼みごとをしたりしても、ほとんど答えなかったり、無視したりするかもしれません。子どもがこんなふう引きこもっているときには、無理強いをしたり、腹を立てたりしないように努めましょう。

支えになること

- ◆ **あなた自身の感情に気づく** もしあなたが動揺したり腹を立てたりしているなら、落ちついてサポートできるように、子どもと接する前にリラックスしてください。
- ◆ **子どもに、自分の行動と感情の関係に気づかせる** 自分の行動が、災害のことを思い出したときに起こる感情にどれくらい影響されているか理解できるよう、手助けしてください。
- ◆ **災害以前の家族の日課を維持する** 子どもたちは秩序と見通しのあるときに、もっとも安心します。

子どもが引きこもっているとき

- ◆ **いつもの活動をするように勧める** 家族の日課、一緒に食事を取ること、学校へ行って放課後活動をするこ、友だちと遊ぶことなどの活動を続けましょう。
- ◆ **あまりに長い時間、ひとりで、または受動的に過ごさせない** テレビを見ること、ベッドのなかで過ごすこと、眠ることなどにあてる時間が、長くなりすぎないようにしましょう。
- ◆ **外に出かけることを勧める** 参加できるようなグループ活動が見つからないときには、友だちやきょうだいの散歩が、よい気分転換になります。
- ◆ **学校や学校の外での活動について、話を聞く** 子どもが自分自身の経験についてあまり話せないときには、友だちの活動について聞いてください。
- ◆ **否定的な感情や考えを話してもいいことを伝える** 子どもは何を避けたいと思っているのでしょうか。なぜひとりでいたいのでしょうか。こうしたことについて、あなたや信頼している大人に話せるよう、手助けしてください。

付録D: ワークシートとハンドアウト「心身の反応に対処する」

資 料	ページ
大人・青年用	
ワークシート「心身の反応に対処する」	92
呼吸法	93
トラウマ後の反応	94
怒りとイライラ	96
睡眠の問題	98
慢性的なストレスへの反応	99
気分の落ちこみ	100
災害後の不安	101
悲嘆反応	103
災害にあった人を支える	105
アルコールと薬の問題	107
子ども用	
いやな気持ちをコントロールしよう	108
親用	
不安をもつ子どもを支える	109
睡眠の問題をもつ子どもを支える	110
いやなことを思い出してしまう子どもを支える	112
不安をもつ子どもを支える: 避ける、まわりつく、おびえる	114
イライラし、望ましくない行動をする子どもを支える	115
子どもと悲嘆: 家族のための情報	117

ワークシート 「心身の反応に対処する」

Managing Reactions Worksheet

苦しい身体的・情緒的反応は、誘因となる状況やトラウマを思い出すきっかけ、慢性的なストレスなどが重なることによって、起こります。そんなとき、それを自分で抑えることは困難です。こうした反応は、意思決定、人間関係、日々の仕事、睡眠、健康など、さまざまなことに悪影響を及ぼします。これらの苦しい反応に対処する方法を学ぶことによって、そうした悪影響を減らすことができます。また、物質への依存や、不適切な対処行動を減らすこともできるでしょう。

1. あなたの苦しい反応は、どのようなものですか。そのような反応は、どんなときに起こりますか。

2. 苦しいとき、自分を楽にするために、どんなことができますか

苦しい反応をやわらげるために、あなたができることのリストをつくりましょう(呼吸法、友だちに話す、文章に書く、など)。様々な反応への対処法を記した資料(付録D)が参考になります。

3. 反応が起こりやすい状況と、その反応に対処するための計画

ストレスフルな状況	それに対して事前に、最中に、あるいはあとからできること

行動に移しましょう！ まず試してみることです。
もしうまくいなくても、ほかのスキルを試してみることができます。

呼吸法

Breathing Exercise

呼吸と気分が関係していることは、いつでも意識されているわけではありません。気が動転したときに、人は落ちつこうとして、息を深く吸い込みます。不安になったときには、呼吸は浅く、速くなります。驚いたり狼狽したりすると、呼吸は一瞬とまります。息苦しくなると、息を吸いすぎて過呼吸になることがあります。深く息を吸い込んだり、速く呼吸をしたりすることは、たいていの場合、あまり役に立ちません。それどころか、過呼吸は不安感を引き起こします。もしあなたが不安を感じていて、こころを落ち着かせたいと思っているなら、ゆっくりと呼吸しましょう。そして、あまり息を吸い込みすぎないようにすることが必要です。深呼吸をするのではなく、普通の呼吸をしてください。ゆっくりと息をはきましょう。あなたの役に立つのは、息を吸うことではなく、息をはくことなのです。

呼吸法を学ぶためには、毎日の練習が必要です。最初のうちは、不安を感じていないときに練習してください。呼吸を意識すること、コントロールすることができるようになってきたら、それが、ストレスフルな状況で役に立つことに気づくでしょう。

この呼吸法の練習は、次のような点であなたの役に立ちます。

- ◆ 自分の呼吸のパターンに対して、意識的になれる
- ◆ ゆっくり呼吸できるようになる
- ◆ 緊張や不安に対処するための呼吸の仕方を、定期的に練習することができる

呼吸法のやりかた

1. リラックスして、口をとり、5 つ数えながら、鼻からゆっくりと、ふつうに息を吸い込みます。ゆっくりと息を吸い込みながら、お腹のあたりが膨らんでいることに、注意を向けてください。
2. 5 秒間息を止めます。
3. 7 つ数えながら、鼻、もしくは口からゆっくりと、息をはきます。息をはくときに、何か自分を落ち着かせるような言葉を思い浮かべましょう。たとえば、「リラー—ックス」など。
4. 一日数回、練習してください。1 回の練習で、10~15 回の呼吸を行ないます。

トラウマ後の反応

Posttraumatic Stress Reactions

あなたに知って欲しいこと

災害のあとに人々が体験するトラウマ後のストレス反応には、「再体験」「回避」「情緒的麻痺」「覚醒昂進」という、4つのタイプがあります。

◆再体験とは

- 予期していないときに、思い出したくない災害の記憶がよみがえってくる。
- 災害を扱ったテレビ番組、暴風雨の接近、関連した匂い、災害の記念日など、なんらかの誘因によって、強烈な記憶がよみがえってくる。
- 悪夢とフラッシュバック——生々しい記憶がよみがえり、災害が再び起こっているように感じてしまう。
- 激しい動悸、冷や汗、震えなどの強い身体反応、あるいは情緒的混乱が起こる。

◆回避とは

- 感情の乱れを防ごうとして、起こった出来事について話すことを避ける。
- 報道や災害が起こった場所を避けるなど、災害を思い出させるような状況に近づかない。
- 逃げられないのではないかと心配して人ごみに出ないなど、災害には直接関係のない場所・状況を避ける。

◆情緒的麻痺とは

- 愛する人たちと一緒にいても、孤立感や疎外感を感じる。
- 以前は楽しめた活動に対する興味を失う。
- つらい考えや感情を切り離す、あるいは起こったことの一部を忘れる(気分の落ち込みを感じて周囲の人々から引きこもることも、この反応に関係している可能性があります)。

◆覚醒昂進とは

- 気持ちがはりつめ、じっとしてられない。
- イライラする。
- ちょっとしたことでもビクとする。
- いつもピリピリしていて、過剰に用心する。
- 眠れない、あるいは集中できない。

役に立つこと

トラウマ後のストレス反応への対処は、少しずつできるようになっていきます。回復とは、あなたが体験を完全に忘れること、あるいは、思い出してもまったくつらくなることを意味していません。それは、苦しい感情に対処する能力を高めることと、自分の対処能力に強い信頼感を持てるようになることを意味しています。

下のリストから、あなたが試してみたいと思う対処法を選びましょう。

◆ **トラウマ後のストレス反応は、誰にでも起こる可能性があることを、思い出す**

あなたは一人ではないし、弱いわけでも、「頭がおかしい」わけでもありません。

◆ **反応への対処法を練習する**

呼吸法、感情と考えを文章に書くこと、瞑想、運動、ストレッチ、ヨガ、お祈り、おだやかな音楽を聞くこと、自然のなかで過ごすことなど、気持ちを落ち着かせる方法を試してみましょう。こうした活動は、気分を改善し、不安を減らす役に立ちます。ストレスfulな状況や、誘因に対処するプランをつくっておけば、あなたはよりいっそう、自分が反応をコントロールできることを実感できます。

◆ **役に立つ考え方を練習する**

自分の考え方をチェックしてみましょう。否定的だったり、役に立たないものだったりしませんか？ もしそうなら、それがあなたの感情の乱れを引き起こしているかもしれません。その考え方を、役に立つ考え方におきかえていきましょう。たとえば、もしあなたが「自分にはできない」と考えていることに気づいたらなら、次のように自分に尋ねてみてください。

- ▶ 「本当に自分にはできないだろうか？」
- ▶ 「いつでもそうだろうか？」
- ▶ 「どんな条件だったら、できるだろうか？」
- ▶ 「もし誰かに手助けしてもらえれば、できるだろうか？」

それから次に、役に立つ考え方におきかえましょう。この場合なら、次のように自分に言うことができるかもしれません。「これは、適切な手助けがあれば、自分でできることだ」。

◆ **楽しいこと、あるいはやりがいを感じられることをする**

趣味、ボランティア、家族の日課を再開する、やりがいを感じられる活動を行うことなどによって、つらい反応から気持ちをそらしましょう。

◆ **誰かと一緒に過ごす**

家族、友だち、地域の人々と一緒に過ごすことは、あなたの孤独感をやわらげ、人への信頼を回復することに役立つでしょう。また、そうすることによって、あなたは他の人々を幸せにすることもできます。

◆ **反応をおさえるために、アルコールや薬を使用することをやめる**

アルコールと薬は、短期的には役に立つようにみえても、長い目でみれば、かならず事態を悪くしていきます。必要ならばアルコール、または薬物の治療プログラムに参加しましょう。

◆ **カウンセリングを受ける**

反応が続く、あるいはひどくなるようなら、あなたには他の支援が必要かもしれません。私たち、あるいは他の機関にコンタクトをとってください。

怒りとイライラ

Anger and Irritability

あなたに知ってほしいこと

災害のあと、人はさまざまな理由——眠れない、不公平な扱いを受けている、あまりにもするべきことはたくさんあるのに時間も頼れるものもない、誰も話を聞いてくれない——といったことで、イライラしたり、怒りを感じたりします。怒りを感じたら、あなたはそれを、外に向けて爆発させるかもしれません。あるいは自分の胸におさめて、イライラしたり、神経質になったりするかもしれません。いずれにせよ、怒りは健康、こころの平安、人間関係に問題を引き起こしかねません。これらの反応をうまく扱うためには、怒りのもとになっているストレスフルな状況を認識し、それにうまく対処する方法を学ばなくてはなりません。

役に立つこと

- ◆ **自分の怒りとイライラについて、よく認識する** 怒りが引き起こされる状況と、怒りの最初の兆候を、自分で認識できるようにしましょう。そのうえで、こうした感情に対処するために、以下のスキルを使ってください。
- ◆ **反応に対処する方法を練習する** 怒りをやわらげるために、こころを落ち着かせる方法を使います。呼吸法、自分の感情や考えを書くこと、友だちに話すこと、運動、お祈りあるいは瞑想、穏やかな音楽を聞くこと、自然のなかで過ごすことなどを試してみましょう。怒りの誘因やストレスフルな状況にであったらどうするか、プランを立てておきます。誘因について知り、それを遠ざけること、あるいはそうした状況にであったらどうするか決めておくことによって、あなたはより、自分の反応をコントロールできると感じるすることができます。
- ◆ **「タイムアウト」して、一旦距離をおく** 怒りを感じると、あまりにも頭に血がのぼってしまうため、自分がおかれている状況を冷静に判断することができなくなることがあります。その状況に入っていく前に、時間的余裕をとって気持ちを落ち着かせることは、あなたがその状況のなかで冷静さを保つことに役立ちます。パートナーや親しい人とのあいだで、「タイムアウト」するときのサイン(手の動きなど)を決めておくといいでしょう。「タイムアウト」することによって、意見のすれ違いがやがて制御できなくなるような事態を避けることができます。このやり方は、あなたの感情を無視することを意味しているわけではありません。クールダウンして、話しあいを再開し、その問題を解決する方法を探すということです。
- ◆ **楽しいことや、やりがいのある活動をする** 趣味、ボランティア、家族の日課、楽しいこと、価値を感じられること、満足感のある活動などをすることで、怒りやイライラを紛らわせましょう。
- ◆ **役に立つ考え方をする** 自分の考え方をチェックしてみましょう。否定的だったり、役に立たないものだったりしませんか？ もしそうなら、それがあなたの怒りを引き起こしているかもしれません。役に立つ考え方におきかえていく計画を立てましょう。次の表にあるような、役に立つ考え方を選んでください。あなたが役に立たない考え方をしているときにはいつでも、それを役に立つ考え方におきかえ、そちらに集中できるように練習しましょう。

役に立たない考え方	わいてくる感情	役に立つ考え方	わいてくる感情
「こんなことは不公平だ」	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 怒り ▶ うらみ 	<p>「これは誰にでも起こる可能性があることだ」</p> <p>「ときには、よい人々に悪いことが起こることもある」</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 冷静さ ▶ 受容 ▶ 理解 ▶ 理性的
「かれらの失敗のせいで、こんなことが起こったんだ」	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 怒り ▶ 不満 ▶ うらみ ▶ 責める気持ち ▶ 不信感 	<p>「人を責めたところで、私の状況は変わらない」</p> <p>「誰かの責任かもしれないけど、私は自分と家族のことだけを考えよう」</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 受容 ▶ 希望

- ◆ **怒りをおさえるために、アルコールや薬を使用することをやめる** アルコールと薬は、短期的には役に立つようにみえても、長い目でみれば、かならず事態を悪くしていきます。必要ならばアルコール、または薬物の治療プログラムに参加しましょう。

- ◆ **葛藤解決の原則を使って、周囲の人との葛藤を解決する**
 - ▶ **好意的な態度からはじめる** 親密さと信頼感を確立するよう、努めてください。交渉の早い段階に、何か小さな譲歩を試みましょう。
 - ▶ **具体的な見通しをもっておく** 自分がどうして欲しいのか、何に困っているのか認識し、相手の反応を予測しておきましょう。あなたの立場と状況はどれくらい強いですか？ その問題はどれくらい重要ですか？ 自分の主張にこだわることは、どれくらい重要ですか？
 - ▶ **相手の状況を考える** 相手の関心や目的に関する情報を集めましょう。その人にとって本当に必要なことと、あるいは望んでいることは何ですか？ どんな見通しを持っていそうですか？
 - ▶ **その人の人格ではなく、問題を扱う** 相手の人格を攻撃することは避けましょう。脅威を感じれば、その人は防衛的になるでしょう。そうなると問題の解決はより難しくなります。
 - ▶ **目的志向の姿勢を保ち続ける** もし相手があなたの人格を攻撃してきたら、のせられて感情的な反応をしないようにしましょう。被害的に受け取らずに、相手に怒りを発散させてやりましょう。その怒りの奥にある問題を理解しようと努めてください。
 - ▶ **お互いにメリットのある、「ウィン-ウィン」の解決を** どちらかにしか「勝ち」がないように見える状況でも、「どっちも勝ち」の解決策があることは少なくありません。双方のニーズが満たされる解決策を探しましょう。相手にとっては高い価値があるけれど、あなたには犠牲の少ない譲歩など、ほかの選択肢を考えてください。相手が、自分のニーズが満たされたと感じられるような選択肢を探します。
 - ▶ **わかりやすい基準を使う** 感情や圧力ではなく、原則と結果をめやすにして交渉してください。双方が選択肢を評価できるような、明解な基準を見つけるよう努めてください。

- ◆ **カウンセリングを受ける** 反応が続く、あるいはひどくなるようなら、あなたには他の支援が必要かもしれません。私たち、あるいは他の機関にコンタクトをとってください。

睡眠の問題

Sleep Difficulties

あなたに知ってほしいこと

災害のあとには、寝つきが悪くなる、眠りすぎる、朝早くに目が覚めてしまうなど、睡眠の問題を抱える人が少なくありません。なお悪いことに、その人の考え方や行動が悪循環を引き起こす誘因となり、睡眠の問題を長引かせる場合があります。悪循環は、ちゃんと眠れるだろうか、日中に睡眠不足で失敗しないだろうかなどと心配することから始まります。一旦心配し始めると、さらに眠りにつくことが困難になっていきます。

役に立つこと

- ◆ **こころを落ちつかせる方法を使う** 呼吸法、瞑想、ストレッチ、ヨガ、お祈り、穏やかな音楽を聴くなど、こころとからだを落ちつかせる方法を試してみましょう
- ◆ **自分の行動や習慣を、眠りを誘うものに変える**
 - ▶ 毎日同じ時間に起きましょう。1 時間以上寝過ぎないようにしましょう。
 - ▶ 眠りにつく前に、くつろぐ時間をとりましょう。30 分間、ストレスや刺激にならないことをして過ごします(テレビとコンピューターは消す)。
 - ▶ お風呂に入る、穏やかな音楽を聴く、本を読むなど、入眠前の習慣を持ちましょう。そうすれば、就寝の時間がきたことを、からだに思い出させることができます。
 - ▶ 睡眠と性行為以外のときに、ベッドを使わないようにしましょう。
 - ▶ 眠れないときにはベッドから出ましょう。20 分しても寝つけない場合は、起きてほかの場所に移動します。眠気が起こってきたら、ベッドに戻りましょう。
 - ▶ カフェインを控えましょう。夕方 4 時以降は、コーヒー、お茶、ココア、コーラを飲まないようにします。
 - ▶ タバコとアルコールを控えましょう。どちらも睡眠のサイクルに悪い影響を与えます。
 - ▶ 睡眠薬は控えましょう。
 - ▶ 眠りにつく 3 時間前以降は、運動を控えましょう。
- ◆ **役に立つ考え方をする** 自分の考え方に注意しましょう。「もしよく眠れなかったら、明日何もできない」「睡眠不足はすごく健康に悪い」など、眠りを妨げるような考え方をしていませんか。こうした考えを、「ちょっと仮眠をとれたら、大丈夫」「リラックスして、こういうことを考えるのをやめれば、もっとよく眠れる」など、新しい考えにおきかえましょう。
- ◆ **医師、もしくは代替医療の専門家に相談してみる** これらの方法を試してみても睡眠が改善されない場合は、こうした人々の助けが役に立つかもしれません。

慢性的なストレスへの反応

Reactions to Chronic Stress

あなたに知って欲しいこと

災害によるストレスは、数週間・数ヶ月間にわたって続くことが少なくありません。こうしたストレスに対して、次のような反応が起こることがあります。

- ▶ 欲求不満や不安がつのる
- ▶ 緊張する、イライラする
- ▶ 悲しい、意欲がわからない
- ▶ 生活が大きく変わってしまったことによって、打ちのめされた気分になる

役に立つこと

- ◆ **セルフケアとよい睡眠を確保する** 健康を保つようにこころがけましょう。健康的な食事をとり、定期的に運動し、十分に水分をとり、早寝早起きをこころがけてください。まず1つの習慣を変えることから始めて、その次にもう1つ変え、それを続けてください。
- ◆ **リラクゼーション法を実践する** 短時間の「メンタル・リラクゼーション」と呼吸法を、毎日の生活に取り入れましょう。日々の生活のなかで、こうしたスキルを実践できる時間を見つけてください。
- ◆ **ストレスから解放される時間をつくる** パートナーや家族と活動する、友人と過ごす、運動や趣味を行なうなど、気晴らしになったり価値を感じられたりするような活動を再開することで、ストレスや日々の仕事から解放される時間をつくりましょう。
- ◆ **自分の考えや感情を整理する** 日記を書いたり、家族や友人に手紙を書いたりすることは、自分の考えや感情を整理することに役立ちます。手紙は出さなくてもかまいません。その手紙をどうするか決めるまで、しばらくとっておきましょう。破って捨ててもいいし、このような困難な時期にあなたが何を考え、何を感じていたか覚えておくために、日記に貼り付けておいてもいいでしょう。
- ◆ **考え方を広げる** もし自分自身や自分の人生をひどいものだと感じているなら、あなたの強さと、成功したこととのリストをつくってみましょう。たとえば、勤勉である、両親を愛している、困っている友人を手助けした、新しいスキルを学ぶために再び学校に入学した、などのようなことです。このリストを使って、自分のよいところを認め、自分に対する否定的な思いを払しょくしましょう。
- ◆ **周囲の人を手助けする** 自分自身の問題から少し離れてみましょう。困っているほかの人々を助けること、あるいは地域のために働くことによって、自分自身の問題から距離を取り、大局的にみることができるようになります。気分をよくすることにも役立つでしょう。

気分の落ち込み

Depressed Mood

あなたに知って欲しいこと

災害のあと、悲しい気持ちになることは自然なことですが、あなたは自分の悲しみが深刻である、あるいは長く続きすぎていると感じているかもしれません。落ち込み、憂うつ、不機嫌といった気持ちを感じる時間が、増えているかもしれません。以前は楽しかったことに興味がもてなくなる、楽しみを感じなくなることもあります。食欲がなくなると体重が減る、あるいは食欲が増して体重が増えることもあります。眠れなくなる、あるいは寝過ぎるかもしれません。動作が緩慢になったと感じる人がいる一方で、イライラ、ソワソワしてじっとしていられないと感じる人もいます。集中することや、ものごとを決めることが難しいと感じているかもしれません。ときには、自分には価値がないと感じる、罪悪感をもっていると報告する人たちもいます。うつのもっとも深刻で危険な兆候は、死や自殺について考えることです。もしあなたが自殺について考えているなら——たとえ、けっして自殺はしないと信じていたとしても——医師もしくはセラピストに相談してください。そうすれば、万一自殺に関する考えが危険なレベルに達した場合に役に立つ、安全策を用意しておくことができます。

役に立つこと

- ◆ **こころを落ちつかせる方法を実践する** うつ気分は、不安と心配に関係していることがあります。気分を落ち込ませる不安や心配をやわらげるため、呼吸法、お祈り、瞑想、ヨガなど、こころを落ちつかせる方法を実践しましょう。
- ◆ **周囲の人に支えてもらう、あるいは周囲の人を支える** 誰かと一緒に過ごすこと、あるいは周囲の人を手助けすることが、気分を良くしたり、気分を暗くする習慣や考え方を、より前向きなものにおきかえることに役立つことがあります。
- ◆ **気分がよくなる、あるいはやりがいのある活動を生活に取り入れるよう、意識的に計画する** 元気が出て、問題や暗い考えから気を紛らわせてくれ、前向きな気分になり、気分がよくなるような活動を探しましょう。たとえそのような気持ちになれなくても、週に1回から数回、そうした活動を計画してください。
- ◆ **役に立たない考え方を、役に立つものにおきかえる** 自分の考え方をチェックしてみましょう。否定的だったり、役に立たないものだったりしませんか？ もしそうなら、それがあなたの気分の不調を引き起こしているかもしれません。役に立つ考え方におきかえていく計画を立てましょう。たとえば、「私には耐えられない」と考えていることに気づいたら、次のような考えにおきかえます。「この気分は永遠に続くわけじゃない」。あるいは「まだ落ち込んでいるけど大丈夫。わたしは気分がよくなることをいろいろやっている」。災害のあとに気分が落ち込むのは自然なことだということを、忘れないでください。そんなふうを感じるからといって、自分を責めないようにしましょう。自分に厳しくすることで、気分はさらに落ち込みます。
- ◆ **からだのケアをする** からだをいたわることによって、うつ気分が改善することがあります。健康的な食事を取り、運動し、きちんと水分を取り、十分に眠りましょう。いつもよりゆっくりお風呂につかる、マッサージに行く、楽しい本を読む、散歩に行くなど、あなたが普段やらないような、何か素敵なことを考えてみましょう。

災害後の不安

Post-Disaster Fears

あなたに知って欲しいこと

「以前のような暮らしは、もう望めないのではないか」「また、ほかの災害がおこるのではないか」。不安という、災害によって引き起こされた、さらなるストレスに対処することに、あなたは困難を感じていませんか。こうした不安や恐れは、強い苦痛となる可能性があり、日々の生活への支障になりかねないものです。余震、台風や竜巻後の暴雨風など、災害を思い出させるものに触れることによって、災害後の不安と恐れは、さらに強まる可能性があります。

役に立つこと

- ◆ **反応に対処する方法を実践する** 呼吸法、感情と考えを書く、瞑想、運動、ストレッチ、ヨガ、お祈り、穏やかな音楽を聴く、自然のなかで過ごすなど、こころを落ちつかせる方法を試してみましょう。こうした活動は、気分を改善し、不安をやわらげることに役立ちます。あなたの不安の引き金となるストレスフルな状況やものごとはどんなことでしょうか。そうした状況の事前に、最中に、あるいはあとから、できることを考えておきましょう。
- ◆ **楽しいこと、あるいは、やりがいを感じられる活動をする** 趣味、ボランティア、家族の日課、楽しいこと、価値を感じられること、満足感のある活動などをするこころで、反応から気持ちを紛らわせましょう。
- ◆ **誰かと一緒に過ごす** 家族、友人、地域の人などと一緒に過ごすこころによって、孤独感をやわらげることができます。不安に対処するために必要な、現実的な手助けが得られるかもしれません。ほかの人々をいい気分にしてあげることができるかもしれません。
- ◆ **役に立つ考え方を考える** 自分の考え方をチェックしてみましょう。否定的だったり、役に立たないものだったりしませんか？ もしそうなら、それがあなたの気分の乱れを引き起こしているかもしれません。役に立つ考え方におきかえていく計画を立てましょう。たとえば、「いま何か起こったら、私にはどうにもできない」「この先、何か起こったらどうしよう」と考えているこころに気づいたら、次のように自分に尋ねてみましょう。
 - ▶ 「本当に、私にはどうにもできないだろうか？」
 - ▶ 「いつでもそうだろうか？」
 - ▶ 「どんな条件があれば、できるだろうか？」
 - ▶ 「もし手助けがあれば、なんとかできるだろうか？」

役に立つ考え方を意識的に選んでください。この場合なら、あなたは次のように自分に言えるかもしれません。「適切な手助けがあれば、私はこのことをやりとげられる」。

- ◆ **問題解決の方法を使う** あなたの不安が災害後の生活ストレスに関連しているなら、問題解決の方法を使いましょう。どのような資源（経済、雇用、住居など）が利用でき、あなたの問題に対してどのような手助けが得られるか、災害復興の状況に関する最新の情報を取得してください。

- ◆ **不安をおさえるために、アルコールや薬を使用することをやめる** アルコールと薬は、短期的には役に立つようにみえても、長い目でみれば、かならず事態を悪くしていきます。必要ならばアルコール、または薬物の治療プログラムに参加しましょう。
- ◆ **かかりつけ医に相談する** かかりつけ医にあなたの不安のことを知ってもらえば、健康管理に役立てることができます。医師は不安をやわらげる薬を処方することができますし、専門医を紹介することもできるでしょう。
- ◆ **カウンセリングを受ける** もし不安が続く、あるいはひどくなるようなら、あなたには他の支援が必要かもしれません。私たち、あるいは他の機関にコンタクトをとってください。あるいは医師に相談してください。
- ◆ **前もって準備しておく** あなたが将来起こる災害をおそれているなら、災害の警告サインはどんなもので、それが起こればどうなるかなど、災害についてもっと学んでください。家族のために防災用品を用意し、家屋や学校の安全を向上させる方策を講じ、家族の避難計画を立てて練習しておきます。可能であれば、子どもたちにも準備を手伝わせましょう。

悲嘆反応

Grief Reactions

あなたに知って欲しいこと

もし愛する人を亡くしたら、まるで、自分の世界が崩れてしまったように感じるかもしれません。気持ちが落ちつくまでに、適応のための期間が必要です。あなたが悲しむために必要な時間は、死を取り巻く環境、その人との関係の性質、あなたの個人的な必要性などによって、変わってきます。悲しみ方は、ひとそれぞれ違いますが、一方で、災害の遺族には、いくつかの共通する要素があります。

- ▶ 最初のうち、あなたは亡くなった人のことを考え、切望し、もしかしたらその人を探し求めることにたくさんの時間を費やすかもしれません。
- ▶ 悲しみ、孤独感、恐怖、不安などの強烈な感情を体験することがあります。恨みや怒りがわいてくることさえあります。愛する人のことを忘れずにしようと、特別な努力をすることもあれば、逆に、自分が失ったものについて考えることを避けることもあります。
- ▶ その友人、あるいは家族がいない人生を歩きはじめなかで、通常は、強烈な悲しみがやわらいでいることに気づくでしょう。あなたは死を受容しはじめ、楽しい思い出にこころの安らぎを感じるでしょう。亡くなった人とのあいだにつながりの感覚をもち続けられていることに、よろこびを感じることもさへあるかもしれません。しかし、強烈な悲しみがやわらいだときでも、ふと悲しみが舞い戻ってくることはあります。
- ▶ ふたたびいろいろな活動や人間関係に関わりはじめたときに、あなたは、亡くなった人を裏切ってしまったように感じて、罪悪感を覚えるかもしれません。こうした罪悪感は、通常は、悲嘆のプロセスの一部として起こるものであり、その人の死を乗り越えていくなかで、しだいに薄らいでいくものです。

ある種の考え方をすることによって、悲嘆にからめとられ、動けなくなってしまうことがあります。とりわけ、その死が突然であったり、予期しないものであったりした場合には、そういうことが起こります。こうした「複雑性悲嘆」の一般的な徴候は、次のようなものです。

- ▶ 死を受け入れられない
- ▶ ほかの人を信頼できない
- ▶ 精神的麻痺、無関心
- ▶ 極端な動揺、苦しみ、怒り
- ▶ 日常生活を送ることに困難を感じる
- ▶ 生きることが空虚、無価値だと感じる
- ▶ 将来に明るい展望が持てない

役に立つこと

- ◆ 周囲の人に支えてもらう 信頼できる人に、話を聴いてもらいましょう。あなたを気づかってくれる家族、友人、あるいはその他の話しやすい人を、数名あげてください。その人達に連絡してみましょう。
- ◆ 宗教的な、あるいはスピリチュアルなサポートを求める より広い視野を手に入れること、あなたと亡くなった愛する人がケアされているという感覚をもつこと、より大きな力とつながっていると感じることに、こうしたサポートが役立つと感じる人たちがいます。

- ◆ **亡くなった人への思いを表現する方法を見つける** 書くこと、あるいは儀式を行なうことによって、その人とのつながりを感じることができます。その人と「縁を切る」、あるいは「死を乗り越える」ことをめざすのではなく、亡くなった人の人生に、引き続き意味を与えましょう。あなたとその人の関係を讃えたり、再確認したりしながら生きることを、自分に許しましょう。そうしながら、自分の人生を懸命に生きてください。
- ◆ **自分のケアをする** リラクゼーション法を実践し、よい気晴らしの方法を見つけ、早寝早起きをし、楽しいことや、やりがいのある活動を計画してください。愛する人のことを考える、あるいは思い出すことを一時中断することに対して、罪悪感をもたないようにしましょう。自分のケアをすることは、あなたをふたたび強くし、そうすることによってその人のことを思い出したり、敬意を表現したりし続けることが可能になります。
- ◆ **役に立つ考え方をする** たとえあなたがその死をうまく取り扱うことができないとしても、考え方を変えることによって、気分を改善することはできます。次の表を使って、あなたが集中することのできる、役に立つ考え方のアイデアを出してみましょう。役に立たない考え方がわいてきたときには、いつでも、役に立つ考え方に集中するようにしてください。

役に立たない考え方	わいてくる感情	役に立つ考え方	わいてくる感情
<ul style="list-style-type: none"> ▶ 「私は彼女を助けられるはずだった。私のせいだ」 ▶ 「なぜ彼が死んで、私が生きているのだろう？」 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 罪悪感 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 「もし違ったようにふるまっていたとしても、同じ結果だったろう」 ▶ 「自分にはあずかりしらぬ力が選んだことだ」 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 冷静さ ▶ 受容 ▶ 納得
<ul style="list-style-type: none"> ▶ 「誰にも私の苦しみを癒すことはできない。この苦しみはけっして癒えない」 ▶ 「私の苦しみはけっして終わらない。どうしたってこの苦しみが晴れることはない」 ▶ 「私はこの先、きっと親しくなる人を失うだろう」 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 絶望 ▶ 無力感 ▶ 恐れ 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 「誰かに話したら、気持ちが楽になるかもしれない」 ▶ 「支えてくれる人はいる。理解してくれる人もいる」 ▶ 「私が親しくなったすべての人を失う確率は、ごくわずかだ。私の人生にはまだ、以前と変わらない人たちがいる」 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 受容 ▶ 希望

- ◆ **カウンセリングを受ける** カウンセリングを受けることによって、あなたは継続的なサポートと指導を受けることができます。役に立たない考えや信念を修正することを学び、前向きな対処法を見つけることに役立つかもしれません。あるいはその死に意味を見出したり、死に対するより広い視野を手に入れたりすることに、役立つかもしれません。カウンセリングを受けることによって、あなたは亡くなった人への思いを表現したり、よい思い出を持ち続けたりする方法を見つけられるかもしれません。あるいは、死を受け入れることに取り組んだり、怒りや回避といったところの動きに対処したり、普段の生活を再開したり、未来に希望をもったりすることが可能になるかもしれません。

災害にあった人を支える

Supporting Someone after a Disaster

あなたに知ってほしいこと

災害にあったり、愛する人を失ったりした人々のよい友人であるために必要とされることは、共感、忍耐力、持続力、話を聴く姿勢、そして、その人が必要とするときにはいつでも手助けできることです。その人は、すぐにでも話したり、支えられたりすることを必要とするかもしれません。そのあと数カ月も数年も、そのことについて話したくないかもしれません。あなたがいつ、どこで、その人のこころを落ちつかせるためのサポートを提供できるかということに関しては、その人をよく見て、話を聴き、その人のペースにあわせるよう、努めてください。通常のストレスと違い、トラウマ性のストレスと喪失による影響は、数年、ときには数十年ものあいだ、続くことがあります。きっかけに対する反応を起こしているときには、その出来事からどれだけ時間がたつていようと、共感と忍耐をもって接することが必要です。それは、ぴんと張ったやわらかな筋(失敗にくじけない心)と、伸びきってしまった筋の違いに似ています。伸びきってしまった筋は、伸縮できるようになるまで、しばらくのあいだ固定したり、支えたりすること(共感、理解、時間)を必要とするのです。

役に立つこと

- ◆ **学んでください** 一般的なストレスに対してするようなアドバイスは、こうした状況では役に立たないかもしれません。たとえばつい言いがちな役に立たない言葉に、「気持ちを切り替えようよ」「こわがらないで、もう一度チャレンジしてごらん」「嫌なことは忘れて生きていきなさい」といったものがあります。私たちはつい、かれらを元気づけようとしてしまいます。しかしこのような対応をすると、災害や死別を体験した人は、自分がまだ苦しんでいることを恥じる気持ちをもちます。あるいは、相手が自分のつらさを理解してくれていないと考えるかもしれません。
- ◆ **忍耐強くあってください** その人のストレス反応や強烈な感情に対して、当面のあいだ、共感的であってください。
- ◆ **理解しようとしてください** もしその人が話をしはじめたら、注意深く聴きましょう。支えになり、安心感を与えてください。その人の言うことを、そのまま受けとめてください。できるかぎり理解しようと努め、あなたが理解したことを伝え返してください。その人の立場に立ってください。今回のことがどれほどたいへんな体験であるか、これまでどれほどたいへんな思いをしてきたか、認めてください。
- ◆ **尋ねてください** もしその人の話すことにどう答えたらいいか、何をしてあげたらいいかわからなければ、「どうすればあなたの役に立てるのかわからないけど、役に立ちたいと思っている」ということを伝えてみましょう。いまだどんなことが必要か、本人に訊いてください。その人のニーズ、許容量、望みにあったサポートをしてください。
- ◆ **現実的であってください** なんらかの事情で、あなたがその人を支えるのに最適な人物ではないなら、もっと適切だと思われる社会的なサポートを求めるよう、その人に伝えてください。

- ◆ **ねばり強くあってください** たとえその人が周囲の人から引きこもっていたとしても、なんとか手を差し伸べる方法を探してください。
- ◆ **具体的な手助けをしてください** 創意工夫のある問題解決をして、その人の具体的なニーズを手助けしてください。
- ◆ **誘因となるものの強烈さを理解してください** たとえ災害から長い時間が経過していたとしても、反応の誘因となるリマインダー〔出来事を思い出させるもの〕は数多く存在することを、理解してください。その人がリマインダーに反応しているときには、理解を示し、支えとなってください。そうした反応に時間の区切りはないこと、また、あなたが支えになりたいと思っている気持ちにも区切りはないことを伝えてください。
- ◆ **亡くなった人に敬意を示してください** もしその人が、亡くなった愛する人のことで悲しんでいるなら、亡くなった人のよい思い出を話せるよう励まし、その人との関係の意味や重要性に対するあなたの敬意を伝えてください。文化的な儀式や伝統行事に参加を求められることもあるかもしれません。
- ◆ **セルフケアを促してください** リラクゼーション、運動、早寝早起きなど、悲しむことをひととき中断して、セルフケアに時間をあてるよう、勧めてみましょう。
- ◆ **支援を受けるよう支えてください** 数カ月が経過しても、まだ日常生活に大きな支障が続いている場合は、医師、もしくはカウンセラーに相談するよう、勧めてください。
- ◆ **自分の健康を維持する** 愛する人や友人の反応があなたに大きな負担となっているなら、自分自身の健康を維持する方法を考えてください。

アルコールと薬の問題

Drug and Alcohol Problems

あなたに知ってほしいこと

災害のあと、アルコールやその他の物質、薬などの摂取量が増える人たちがいます。無理な飲み方はしておらず、現在とくに問題は起っていないとしても、アルコールや薬の量を増やすことは、いずれ問題を引き起こしかねません。起こったできごとについて考えることや、やりきれない気分、悲しみ、罪悪感、怒りなどを避けるために、こうした物質を使う人がいます。アルコールや薬などを用いることによって、そのときはつらさから逃げるができるかもしれませんが、しかし、長い目でみれば、事態は悪くなっていきます。睡眠の問題を改善するためにアルコールや薬などを使う人にとって、そうしたものは役に立つように思えるかもしれませんが、しかし、眠りのリズムに悪影響を及ぼし、さらなる困難な睡眠の問題を引き起こしかねません。さまざまな理由から、人々はつらい反応をやわらげようとして、アルコールや薬を使いはじめます。しかし長期的な影響は、ほとんどの場合、否定的なものです。

役に立つこと

- ◆ **アルコールもしくは薬、あるいはその両方の使用量の変化について、十分に注意する** 問題の程度を判断するために、量と頻度などの使用状況を記録しておいてください。
- ◆ **すべての処方薬・市販薬を、指示された用法用量通りに正しく使用する** あなたが使っている薬の効果や副作用、飲み合わせなどについて、かかりつけ医に相談してください。
- ◆ **健康を維持する** 健康的な食事、運動、水分摂取、早寝早起きなどをこころがけることによって、不健康な習慣を控える強さを手に入れることができるでしょう。
- ◆ **反応への対処法を実践する** もし不安がアルコールや薬を増やす原因になっているのなら、ゆっくりとした呼吸、感情や考えを書くこと、瞑想、運動、ヨガ、お祈り、穏やかな音楽を聴くこと、自然のなかで過ごすことなどを試してみましょう。こうしたところを落ちつかせる方法は、気分を改善し、不安を減らす役に立ちます。アルコールなどに頼りたくなるような、ストレスフルな状況に対処する方法を、あらかじめ考えておきましょう。
- ◆ **役に立つ考え方をする** 自分の考え方をチェックしてみましょう。否定的だったり、役に立たないものだったりしませんか？ もしそうなら、それがアルコールや薬が欲しくなる気分を引き起こしているかもしれません。役に立つ考え方におきかえる計画を立てましょう。たとえば「アルコールがなければ、落ちつくことができない」と考えているなら、「この気分は永遠に続かない」「一日一日、着実にやっ払いこう」などの考えにおきかえます。
- ◆ **支えになってくれる人たちと一緒に過ごす** 回復を支えてくれる友人や家族と一緒に過ごすことによって、気分を改善し、渴望から気持ちをそらし、健康になりたいという気持ちを思い出すことができます。そうしたことは、アルコールや薬を必要としない前向きな活動をすることに役立つでしょう。
- ◆ **地域の支援を活用する** ほとんどの地域には、AA(アルコール・アノニマス)や断酒会のような、アルコールや薬物からの回復支援団体があります。そうした団体の多くは、無料で参加できます。
- ◆ **医師やカウンセラーに相談する** もしあなたが深刻な問題を抱えているなら、医師またはカウンセラーに相談してください。あなたに適した治療を探す手助けをしてくれるでしょう。

いやな気持ちをコントロールしよう

Getting Control of Your Fears

あなたに知ってほしいこと

とってもこわいことがあったら、何日も、何週間も、ときにはもっと長いあいだ、いやな気持ちが続くことがあるんだ。あなたが感じているいやな気持ちが、前に起こったとってもこわい体験とつながっているなんて、なかなか気づかないかもしれないね。いま感じていることが、何日も、何週間も、何カ月も前のこわいできごとのせいだなんて、ふしぎだなあ、ほんとうかなって思うよね？ でもね、そういうことってあるんだ。とってもよくあることなんだよ。

役に立つこと

- ◆ いつも変わらない生活を続けよう 家族と一緒にごはんを食べる。学校へ行って、放課後の活動をする。友達と遊ぶ。いまはしんどいなあって思っているけど、がんばって続けてみようよ。
- ◆ もっと、お父さんやお母さん、おとなのひと、友達といっしょにすごそう 助けてくれる人、いっしょにいたら気持ちが楽になる人はいるかな？ いつ、だれといっしょにすごせるか、考えてみよう。
- ◆ いやな気持ちを、お父さんやお母さん、信頼できるおとなのひとに話してみよう 話してみたら、どうしていやな気持ちになるのか、どうすれば楽になれるか、わかるかもしれないよ。
- ◆ こわい気持ちになるのは、みんなもいっしょだよ こわいできごとがあったあとには、それが終わっても、こわい気持ちが続く人がたくさんいるんだ。
- ◆ ゆっくり、おちついて息をしよう ゆっくり息をする練習をしよう。リラックスして、パニックにならないようにするのに役に立つよ。こんなふうにしてみてね。
 1. おなかに手をあてて、ゆっくり息をすいこみます。おなか、風船みたいにふくらんでくるのを感じてみよう。ゆっくり3つ数えながら、息をすうよ。好きな色や、好きな色のものを思い浮かべながら、やってみてね。はい、1つ…2つ…3つ。
 2. 息をはくときには、風船がしぼむときみたいに、おなか、小さくなるのを感じてみよう。ゆっくり5つ数えながら、息をはくよ。いやな気持ちが、灰色の空気になって出ていくところを、思い浮かべてね。はい、1つ…2つ…3つ…4つ…5つ。
 3. これを何回か続けてみよう。ゆっくり息をする練習をするのには、シャボン玉をふくのもいいよ。

不安をもつ子どもを支える

Helping your Children Control their Fears

あなたに知ってほしいこと

子どもが強い恐怖を感じる出来事を体験すると、そのあと数日、数週間、あるいはもっと長い期間、不安が続くことがあります。子どもにとって、自分が感じている嫌な気持ちと、過去に体験したおそろしい出来事を結びつけることは、しばしば困難です。このことは非常によく理解できることであり、予想されることです。子どもが動揺しているとき、あなたにできることは、いま感じている気持ちと、以前に体験したおそろしい出来事のつながりを、子どもに思い出させることです。ほかにも、不安に対処する子どものために役立つヒントを、いくつかあげておきます。

役に立つこと

- ◆ **いつもの生活を続ける** 家族の日課を続ける、一緒に食事をする、学校へ行く、放課後の活動をする、友だちと遊ぶといったことを続けられるよう、子どもを励ましましょう。
- ◆ **子どもと一緒に過ごすための、特別な時間をもつ** お話を読んであげる、ゲームをする、散歩に行くなど、災害の前にしていたことと同じことをすることで、子どもは安心します。
- ◆ **不安や恐怖を感じたら、親や、信頼できる大人に話してもいいことを伝える** どうしてこわい気持ちになるのか、どうすれば気持ち楽になるのか、一緒に考えてあげられることを伝えてください。
- ◆ **「こわい気持ちになるのは、あなただけじゃないよ」と伝える** おそろしい出来事があったあとには、もう危険なことがなくなっても、しばらくこわい気持ちが続く人がたくさんいます。
- ◆ **いま、ここは安全であることを思い出させる** あなたや地域の人々が、安全を守るためにどんなことをしているか、話してあげましょう。まだ危険が続いている場合は(余震、道路に放置されている瓦礫、停電など)、危険を避けるためにどうすればいいか、教えてください。
- ◆ **ゆっくり、おちついて呼吸する方法を教える** この方法は、からだの緊張をといて、パニックを防ぐことに役立ちます。次の手順を丹念に教えてください。
 1. おなかに手をあてて、ゆっくり息をすいこみます。おなかが、風船みたいにふくらんでくるのを感じてみよう。ゆっくり3つ数えながら、息をすうよ。好きな色や、好きな色のものを思いうかべながら、やってみてね。はい、1つ…2つ…3つ。
 2. 息をはくときには、風船がしぼむときみたいに、おなかが小さくなるのを感じてみよう。ゆっくり5つ数えながら、息をはくよ。いやな気持ちが、灰色の空気になって出ていくところを思いうかべてね。はい、1つ…2つ…3つ…4つ…5つ。
 3. そうそう、上手にできたね！ これを何回か続けてみよう。

シャボン玉をつくったり、主人公がゆっくりと息をはくお話を一緒に演じたりなど、遊びのなかでやってみてください。「できること」が増えることは、子どもにとっても楽しいことです。子どもが呼吸法をマスターしたら、家族の先生になってもらいましょう。

睡眠の問題をもつ子どもを支える

Help for your Children's Sleep Problems

あなたに知ってほしいこと

気持ちが動揺するような体験をすると、睡眠の習慣が変化する子どもが少なくありません。子どもは怖いことを考えたり、怖い夢を見たりすることを避けるために、寝床につくことや眠ることに抵抗しているかもしれません。あるいは悪夢で目が覚めて、再び眠ることができないのかもしれません。子どもが眠らないと親も眠れません。子どもが考えていることや感じていることを話してくれないと、親は不満を感じます。子どもが就寝時間になっても起きているとき、かれらはそうした行動を通じて、不安や怖い気持ちを伝えようとしているのかもしれません。

役に立つこと

子どもが夜間に動揺し、ひとりであることができず、あなたのところにやってきたら、次のような方法で支えてあげてください。

- ◆ **少し時間を取って、あなた自身が落ちつきましょう** 子どもが睡眠の問題をかかえていると、親は悲しみや無力感、いらだちなどを感じる場合があります。あなたが落ちついていれば(あるいは落ちついているふりをしていれば)、子どもは落ちつきやすくなります。大騒ぎしないようにして、あたたかくいつも通りに接してください。
- ◆ **子どもの気持ちをなだめてください** 子どもの必要に応じて、抱っこしたり、背中をさすったり、静かに寄り添ったり、ゆっくりと呼吸させたりしましょう。
- ◆ **子どもを自分の寝床に連れていくとき** 子どもに、「気持ちが楽になるまでここにいるよ」と伝えます。部屋の明かりは全部つけないで、ほのかに明るい程度にしておきます。
- ◆ **どんなことがこわいのか、話ができるよう手助けしてください** 子どもが不安に思っていることを言葉にできるよう、手助けしてください。「眠れないんだね。何か心配なことがあるのかな? どんなことがこわい?」。危険やこわさを感じた出来事は過去のことであり、いまとは違うのだということを、子どもが理解できるよう、手助けしてください。特定の危険がいまはもう存在しないことを、具体的に話してあげましょう。
- ◆ **そばにいること** 言葉をかけたり、からだに触れたりすることで、あなたがそばにいることや、あなたには子どもを守る力があるのだということを、思い出させてあげましょう。
- ◆ **あなたが自分の寝床に入ることを、静かに伝えてください** 少したって子どもが落ちついたら、おやすみを言って、「ちゃんと近くにいるよ。なにもこわいことはないからね」と安心させてあげましょう。
- ◆ **またあとで様子を見に来ることを、穏やかに伝えましょう(実際にそうしてください)** もし子どもが抵抗して不安な様子を見せたら、あともう少しだけそばにいられるけど、そろそろ寝床に戻らなくてはならないことを伝えてください。

眠りのために役に立つ、その他のヒント

- ◆ 幼い子どもは、一時的に、お気に入りのぬいぐるみなどと一緒に眠らせてあげると(たとえもうそういうものを必要としなくなっている)、安心感を取り戻すことに役立つことがあります。こうしたことを、成長の逆戻りだと考えて心配しないでください。安心感を取り戻すことができれば、そうしたおもちゃは必要なくなるでしょう。
- ◆ あなたが落ちついていることは、あなたが子どもが動揺している理由を理解していること、もう危険なことはないこと、家族が安全であることを子どもに示す、もっともよい方法です。
- ◆ 子どもの睡眠の問題と、手助けが必要な状態は、しばらく続く可能性があります。あなた自身が普段の就寝時間と日課を維持し続けることが、問題の改善に役立ちます。
- ◆ こわい気持ちはいつかやわらいでいくことを、子どもに教えてあげましょう。それはあなたの大切な役割です。子どもが眠りの主導権を取り戻せるよう、手助けしてください。かれらの睡眠は、おそろしい出来事によって妨げられているのです。

いやなことを思い出してしまう子どもを支える

Children's Intrusive(Unwanted) Thoughts & Traumatic Reminders

あなたに知ってほしいこと

こころに強い衝撃を与える圧倒的な出来事を体験すると、そのことが頭から離れなくなる子どもが少なくありません。災害について考えないようにしようと精いっぱい努力しても、ショッキングな記憶は、頭のなかに入り込んできます。まるで、その出来事がはじめからもう一度起こっているかのように感じてしまうことさえ、あるかもしれません。恐怖感や、おそろしい考えや、記憶の再体験は、それがどこからやってくるのかわからないとき、余計におそろしく感じられます。そうした感情や考えをコントロールできないと感じるとき、子どもは、災害そのもので感じた無力感と同じ感情を味わっていることがあります。ときに子どもは、おそろしい記憶を誘発するものに、気づいてさえいないことがあります。誘因となる状況や、思い出させるものについて理解できるよう、子どもに教えましょう。それは、こうした考えや記憶のコントロールを取り戻す手助けをするための、最初のステップとなります。

役に立つこと

- ◆ **自分の感情に気づきましょう** もしあなたが動揺していたり、怒っていたり、苦痛を感じていたりする場合は、子どもに対する前に、気持ちを落ち着かせる時間を取りましょう。あなたがイライラしたり興奮したりしているかぎり、子どもをなだめることも、支えることもできません。
- ◆ **行動と感情の関係を、子どもに教えましょう** 子どもが苦しんでいた、困った行動をしていないときに、行動と感情の関係を教えるよいタイミングです。就寝時以外の落ちついた時間を選んでください。おだやかに、その日起こった感情の爆発は、いやなことを思い出したせいだったのかもしれない、と伝えてください。
- ◆ **災害の前と同じ家族の日課を続けてください** 子どもは、秩序と見通しがあることによって安心感を得ます。
- ◆ **誘因となる状況や思い出させるものを確認してください** もし子どもが特定のときに騒いだり、極端に神経質になったりするようなら、そのような気分になる前に、何をし、何を見、どんな匂いを嗅ぎ、何を感じたか思い出せるよう手助けしてください。誘因となる状況や、思い出させるきっかけを確認するのに役立つ質問を、いくつかあげておきます。
 - ▶ そのとき、何か考えが浮かんだり、思い出したりしたのかな？
 - ▶ 出来事を思い出すようなことが、何かあったのかな？
 - ▶ その光景や感情は、特定の時間になると思い出してしまうみたい？
 - ▶ 決まった人や、特定の場所の近くに行くと、思い出すのかな？
 - ▶ そのことが頭に浮かんできたとき、匂いとか、光景とか、音とかについて、何か気づいたことはある？
 - ▶ ある特定のことに話したり、他の人が特定の話を話すのを聞いたり、特定の物語を聞いたり、特定のタイプのテレビ番組や映画を見たりしたときに、その記憶を思い出してしまうみたい？

誘因やきっかけになるものを確認できたら、次に、それに対してどんなことができるか、子どもといっしょに考えましょう。たとえば、あなたと話す、絵を描く、日記をつける、きっかけになるものから気持ちを紛らわせてくれるような、何か楽しいことをする、などができるでしょう。

- ◆ **子どもが、いやな考えや記憶を、気分がよくなるものにおきかえられるよう、手助けしてください** 気分がよくなる記憶は、ゴールを決めた瞬間、試験や何かの活動で成功したこと、遊園地で乗り物に乗ったことなど、どんなものでも構いません。気分がよくなりさえすれば、どんな記憶であるかは重要な問題ではありません。
- ◆ **ゆっくりと、落ちついて呼吸できるように、呼吸法をやってみましょう** いやな考えや記憶が襲ってきて、子どもが不安になっているときには、次の方法を試してみてください。
 1. おなかに手をあてて、ゆっくり息をすいこみます。おなかが、風船みたいにふくらんでくるのを感じてみよう。ゆっくり3つ数えながら、息をすうよ。好きな色や、好きな色のものを思いうかべながら、やってみてね。はい、1つ…2つ…3つ。
 2. 息をはくときには、風船がしぼむときみたいに、おなかが小さくなるのを感じてみよう。ゆっくり5つ数えながら、息をはくよ。いやな気持ちが、灰色の空気になって出ていくところを思いうかべてね。はい、1つ…2つ…3つ…4つ…5つ。
 3. そうそう、上手にできたね！ これを何回か続けてみよう。

子どもがつらそうにしているのに、それをあなたに話すことができないとき

子どもがその出来事に関するいやな考えや、記憶に襲われていることに気づいても、かれらがそれを言葉にできない、あるいは恐怖が強すぎてあなたに言えないということが、ときにあります。そういうとき、子どもは、内にこもっているようにみえたり、ぼーっとしていたり、黙ったまま興奮していたりするかもしれません。もしこうしたことが起こっていたら、次のことを試してみてください。

1. **子どもと一緒に、気持ちがほっとする、楽しいことをする** あなたと一緒に気分が落ちつくこと、あるいは楽しいことをすることは、子どもの意識をつらい考えから現在の時間に引き戻す役に立つでしょう。
2. **肩を貸してやったり、背中をさすったりする** からだに触れることによって、子どもは、いまここで起こっていることに意識を引き戻すことができます。
3. **何か冷たいもの、あるいはあたたかいものを飲ませる**（どちらでも子どもが好きなもの） 味覚や嗅覚の助けを借りて、子どもに自分が安全であること、災害は実際には起こっていないことを思い出させてやりましょう。
4. **子どもが好む香りがあれば、嗅がせる**（料理、香料、洗濯用洗剤、シャンプーなど） 香りも子どもの意識を引き戻す役に立ちます。
5. **呼吸法をして、ゆっくり落ちついて息をさせる** やり方は先ほど示した通りです。
6. **誘因になるものについて、話しあう** やり方は前のページを参考にしてください。

不安をもつ子どもを支える： 避ける、まとわりつく、おびえる

Children's Anxiety: Avoiding, Clinging, Fears

あなたに知ってほしいこと

子どもがおびえているときには、ふたたび自分の感情をコントロールできるよう、手助けしてやらなくてはなりません。子どもには、現在の恐怖感が特定の災害に関係していることが、理解できないかもしれません。その出来事が起こるまで強い恐怖感が起こることはなかったこと、こうした気持ちは永遠には続かないことを、子どもに思い出させましょう。また、その出来事は終わったこと、いまはもう危険はないことも、あわせて教えてください。恐怖感と、不安からくる行動との関連を理解できるよう、子どもに教えてください。そうすることによって、自分をコントロールできるようになっていきます。

役に立つこと

- ◆ **いつもの日課を続けてください** 生活の一部になっている場所や活動を、避けないようにさせてください。そうしたものを避けることは、子どもが不安を克服することに役立ちません。
- ◆ **学校に行きたがらないときには、担任の先生に話してください** 朝、子どもを学校に送って行った場合は、思いやりを示しつつも確固たる態度で接してもらおう、担任の先生にお願いしましょう。
- ◆ **自信がつくような活動をさせましょう** 家で何か特別なお手伝いをさせることによって、あなたが子どもには力と能力があることを知っていることを、思い出させましょう。
- ◆ **新たな不安の対象や、不安からくる行動に注意してください** そうした行動をさせる不安について、子どもが話せるよう、手助けしてください。気分が楽になる方法を一緒に考えましょう。
- ◆ **子どもに現実を確認させてください** 子どもに、現在の状況が安全であることを思い出させましょう(例: 会えない時間にもママとパパは安全だということ。この家のこの部屋は安全な場所だということ)。
- ◆ **関連を教えてください** 行動と感情はつながっています。災害のときに感じた気持ちと、その出来事以来、新たに不安になったことや感じたことについて、話しあいましょう。

子どもが極端に神経質になっている、またはパニックになっているとき

- ◆ **気持ちをなだめましょう** 幼い子どもや、あるいは子どもが抱っこを求めてくる場合は、抱いてください。泣きじゃくっている場合は、あなたと一緒に、ゆっくりと息をさせましょう。
- ◆ **ゆっくりと、落ちついた呼吸のやり方**
 1. おなかに手をあてて、ゆっくり息をすいこみます。おなかが、風船みたいにふくらんでくるのを感じてみよう。ゆっくり3つ数えながら、息をすうよ。好きな色や、好きな色のものを思いうかべながら、やってみてね。はい、1つ…2つ…3つ。
 2. 息をはくときには、風船がしぼむときみたいに、おなかが小さくなるのを感じてみよう。ゆっくり5つ数えながら、息をはくよ。いやな気持ちが、灰色の空気になって出ていくところを思いうかべてね。はい、1つ…2つ…3つ…4つ…5つ。
 3. そうそう、上手にできたね！ これを何回か続けてみよう。

イライラし、望ましくない行動をする子どもを支える

Children's Tantrums and Acting-Out

あなたに知ってほしいこと

反抗期は子どもの成長の一部であり、親は、力と力の争いに引きずり込まれることとなります。幼児は力のかぎりかんしゃくを起こすものですが、学校にあがったり 10 代になったりした子どもの屁理屈や反抗的な態度も、なかなかたいへんです。ときに、こうしたふるまいの扱いに、親は困らされます。子どもが必死になって親を押しつけようとするとき、親は、自分たちの権威に挑戦を受けているように感じます。多くの子どもは、自分の自立がおびやかされたと感じたときに、親を押しつけようとします。親からの手助けの必要性和権威がもっとも大きいときに、かれらはもっとも大きな声で抗議するのかもしれませんが。

災害を体験すると、まわりの世界や自分自身をコントロールできなくなったと感じる子どもが、少なくありません。恐怖に圧倒された子どもは、力とコントロールを取り戻すために、どんなことでもしようとするでしょう。親や教師に反抗したり、友だちと争ったりすることは、無力感にあらがうもっとも手っ取り早い手段なのかもしれません。しばしば災害のあとには、子どものいらだちと危険な行動は、頻繁になったり、激しくなったりします。とはいえ、子どもが大人を争いに引きずり込むことに成功しても、かれらは自分の小ささを感じ続けるだけです。また、まさしく自分が必要とする支えを失う、という危険を冒すことにもなります。勝ち目のない争いをすることで、かれらはより不安になるかもしれません。わたしたち大人の仕事は、子どもがこうした非生産的な争いを中断して、災害によって生み出された恐怖心や無力感に対処できる、効果的な方法を見出す手助けをすることです。

役に立つこと

- ◆ **自分の感情に気づきましょう** もしあなたが動揺していたり、怒っていたり、苦痛を感じていたりする場合は、子どもに対する前に、気持ちを落ち着かせる時間を取りましょう。あなたがイライラしたり興奮したりしているかぎり、子どもをなだめることも支えることもできません。
- ◆ **行動と感情のつながりを子どもに教えましょう** 災害のときに感じた気持ちと、その出来事以来、新たに不安になったことや感じたことについて、話しあいましょう。
- ◆ **災害の前と同じ家族の日課を続けてください** 子どもは秩序と見通しがあることによって、安心感を得ます。
- ◆ **子どもに、する必要のない争いを始めていることを伝えてください** できるかぎり穏やかに、次のように伝えてください。「あなたは私をイライラさせているわ。あなたはケンカしたいみたいだけど、私はしたくない。だって、そんなことをしても、あなたの役に立たないし、気分がよくなることもないから」。
- ◆ **子どもがあなたを争いに引きずり込もうとし続けるなら、選択肢を 3 つ与えてください** 次のように言います。「あなたにできることは 3 つあります。①私の言うとおりにする。②何に腹を立てているか話す。③自分の部屋に行って、気持ちを落ち着かせる。ただし、このことで私に八つ当たりしないこと」。一旦落ちつけば、問題をうまく解決する用意ができています。

- ◆ **まず、争うことをやめましょう** 言い争いやもめごとの最中は、話しあいを試みる時間ではありません。事態を解決しようとする前に、気持ちを落ちつかせるための余裕を子どもに与えましょう。
- ◆ **落ちついたら、次のことを伝えてください**
 - ◆ **あなたがかねらの様子の変化に気づいていること** 「あの出来事があってから、あなたはいつもならたいして問題にならないようなことで、すぐに言い争いを始めるようになったよ。あれ以来、どんなふうに感じていたか、話してみない？」
 - ◆ **争いは役に立たないこと** 「私と言い争っても、あなたが楽になることはないと思う。私たちふたりとも、イライラさせられるだけ。それに、あなたが自分を抑えることができないでいると、私はあなたを叱らなくてはならなくなる。それはつらいわ」
 - ◆ **あなたには責任があること** 「あなたがあの出来事に対する感情とたたかっているのだとしても、私の仕事は、あなたが自分(の行動)を抑えられるよう、手助けすることなの。もしあなたが自分の気持ちを話したいと思うなら、私はよろこんで聞くよ。でも、あなたが何を望もうと、あなたの行動は受け入れられない」
 - ◆ **行動には結果がともなうこと** 「もしあなたが(その行動を)続けるなら、私は何らかの方法で、あなたに自分の責任を教えなくてはならない。あなたの行動を制限します」。短い時間で行える結果を選んでください。もめずに実行でき、子どもへの配慮があるものの方がいいでしょう。常に警告を与えて、子どもが自分をコントロールする機会をつくってください。
- ◆ **子どもが、その争いと災害によって生じた感情との関連を認識できたら、イライラはおさまるでしょう** また争いが始まったら、「このあいだ話しあったことが、また始まったね…」と告げて、遮りましょう。もし子どもがあなたと話せるなら、状況は落ちつくかもしれません。もし話せなければ、結果についての警告を与えてください。それから、子どもがコントロールを取り戻せるよう、しばらくそっとしておくか、その場を立ち去るかして、数分の時間を与えてください。
- ◆ **医師またはカウンセラーに相談する** 不機嫌や、その他の望ましくない行動がひどくなっていると思われる場合には、よりしっかりとした対応が必要かもしれません。災害後の子どもを対象とする行動療法の専門家への紹介を頼んでみましょう。

子どもと悲嘆： 家族のための情報

Children and Grief: Information for Families

あなたに知ってほしいこと

身近な人を亡くせば、幼い子どもも 10 代の子どもも、大人と同じように深い悲しみと喪失感を抱きます。そして大人と同じように、悲しみを情緒的に、あるいは身体的に表現し、それらはかれらの行動や言葉、考えに表れます。子どもと親は、それぞれ違ったやり方で悲しみます。悲しみ方や悲しみが続く期間に、正しいものも間違っただけのものもありません。

子どもの悲しみは、次のようなかたちで表れるかもしれません。

- ◆ いつもより長く眠る、あるいはたくさん泣く
- ◆ 退行する——赤ちゃんがえりする(指をすう、赤ちゃん言葉をつかう、おもらしする)
- ◆ いろいろなものにおびえる、学校で問題を起こす
- ◆ 痛みや苦痛を訴える
- ◆ イライラする、怒る
- ◆ 家族や友だちから引きこもったり、孤立したりする

深く悲しんでいる子どものふるまいは、寂しさや悲しみとは関係がないように見えることがあります。いつもはおとなしい幼児が、よくかんしゃくを起こすようになったり、活動的な子どもが、以前は好きだったことに興味を示さなくなったりするかもしれません。勉強熱心だった 10 代の子が、危険な行動をすることもあります。年齢に関わらず、子どもは、自分がその死を引き起こしたという罪悪感を抱きます(そうした事実がなくても、です)。ときに、悲嘆のさなかにいる子どもが、大人の役割を引き受け、生き残った親の心配をすることがあります。子どもは、その親までも失えば、いったい誰が自分の世話をしてくれるのか、あれこれ思いを巡らせているのかもしれません。

自然な悲嘆の状態にある子どもは、死を受け入れ、その人のいない人生を生きていくことに役立つ行動をするものです。幼い子どもは、遊びのなかで、その出来事のストーリーを演じることがあります。それより大きな子どもや 10 代の子は、その人を悼んだり、敬意を表したりするための儀式を編み出すかもしれません。通常、こうした自然な悲嘆のプロセスは、次のような点において子どもの役に立っています。

- ◆ 死が現実のものであり、永続するものであることを受け入れる
- ◆ 悲しみ、怒り、いきどおり、困惑、罪悪感といった死に対する苦しい反応を体験し、それに向き合う
- ◆ その死の結果生じた、生活、家族内の役割の変化に適応する
- ◆ その喪失の結果生じた困難や悲しみを乗り越えるために、新たな人間関係をつくったり、またはこれまでの関係を深くしたりする
- ◆ 前に向かって歩き出すために、人生を肯定できるような活動を見つける
- ◆ 回想、想起、記念などの活動を通じて、亡くなった人に対する適切な愛着を保ち続ける
- ◆ その人が亡くなった理由を理解できるようになり、死の意味がわかるようになる
- ◆ 児童期や思春期の自然な発達の段階を歩み続ける

愛する人を突然に失った子どもは、「外傷性悲嘆」を体験することがあります。死の衝撃がトラウマ症状を引き起こし、それによって、子どもが自然な悲嘆の過程を通過していく能力は、妨げられます。亡くなった人の楽しい思い出さえ、子どもに外傷的な死を思い出させます。外傷性悲嘆にはほかに、次のような特徴があります。

- ◆ 死についての侵入的な記憶——悪夢、罪悪感、自責感。その人の恐ろしい死に方にまつわる考え。
- ◆ 回避と精神的麻痺の徴候——ひとりでいたがる。なんともないようにふるまう。その人のこと、その人の死に方、死を引き起こした出来事を思い出させるものを避ける。
- ◆ 過度の覚醒状態(気が立っている状態)にあることを示す身体的、精神的な症状——イライラ、怒り、眠れない、集中困難、成績不振、腹痛、頭痛、過度の警戒心、自分やほかの人の安全に対する不安

役に立つこと

- ◆ **安心感を与えましょう** 「バイバイ」するときには、あなたが戻ってくる時間を伝えて、かならずその時間に戻りましょう。家族の日課や活動を維持してください。子どもの困ったふるまいが、深い悲しみのせいかもしれないことを思い出して、穏やかでいてください。
- ◆ **忍耐強くありましょう** とりわけ、あなた自身が深い悲しみのなかには、子どものふるまいや要求に困らされるかもしれません。子どものよいところを探してほめること、いつもより余分に抱いてやることを、忘れないようにしましょう。
- ◆ **子どもの言動に注意を払いましょう** 子どものことばを注意深く聞いてください。自分に起こっていることを上手に話せない子どももいるからです。行動の変化をよく見て、からだの不調の訴えを、注意深く聞きましょう。
- ◆ **感情を表現させてあげましょう** 絵や文字を描くこと、遊ぶこと、からだを動かすこと、話すことを勧めてください。子どものふるまいが示している感情や考えを察し、言葉にしてあげましょう。そうすることによって、子どもは言葉による表現を学ぶことができます。悲しみや怒りの感情を恐れなくてください。ただし、危険なふるまいには制限を設けましょう。
- ◆ **悲嘆反応は、ほかの感情やふるまいと影響しあうことがあります** 悲しみ方は、子ども一人ひとり、違います。あるふるまいが悲嘆に関係しているのか、それともほかの何かに関係しているのか、はっきりしないこともあります。反応やふるまいが激しくなったり、長期間続くようなら、支援を求めてください。

あなた自身をケアしましょう

- ◆ **十分に睡眠をとり、運動して、自分のための時間をもちましょう** 子どものケアをするためには、あなた自身が、自分のケアをしなくてはなりません。あなたが自分の健康を維持することは、子どもを安心させます。セルフケアのモデルを示して、子どもが自分をきちんとケアすることを学ぶ手助けをしましょう。
- ◆ **思いやりがあり、なじみがあって、あなたにとって大切な人々にそばにいてもらいましょう** 祖父母、親戚、大切な友だち、近所の人たちが、あなたを支えてくれます。そうした人たちはあなたを気づかい、子どもに楽しみを与え、関心をはらってくれるでしょう。

- ◆ **健康的な対処のモデルを示しましょう** 子どもはしばしば、身のまわりの大人から、自分の反応の手がかりを得ます。もしあなたが子どもの目の前で悲しんだり、動揺したりしたとしても大丈夫です。大人も悲しいのだということを、手短かに説明してください。それから、たとえ動揺しても、あなたは自分の感情に対処でき、子どもを気づかうことができるのだということを、言葉や態度を通じて示しましょう。

- ◆ **カウンセリングを受けましょう** 親や養育者はときに、まるで何もかもを自分でやらなくてはならないように感じてしまうことがあります。愛する人の死は、きわめて苦しい体験です。打ちのめされてしまうことさえあります。そして、かならずしも自然によくなるものでもありません。悲嘆に関する知識があり、どのようにすればいいかというあなたの質問に答えられる人に、助言や方向づけ、サポートを求めてください。そうすることによって、あなたは、悲嘆の過程にある子どもを支えることができます。

付録E: ワークシートとハンドアウト「役に立つ考え方をする」

資 料	ページ
ワークシート「役に立つ考え方」: 大人・青年用	121
ワークシート「バランスシート」	122
ワークシート「役に立つ考えかた／よいコーチと悪いコーチ」: 子ども用	123
役に立つ考え方: 大人・青年用	124
役に立つ考えかた: 子ども用	127

ワークシート 「役に立つ考え方」： 大人・青年用

Helpful Thinking Worksheet: Adults and Adolescents

自分自身や、起こった出来事に対する「考え方」は、私たちの感情や行動に影響を与えています。すでに起こった出来事を変えることはできません。しかし、自分の考え方をもっと希望がもて、自分を圧倒しないものに変えることはできます。自分を動揺させる考え方ではなく、役に立つ考え方に意識を向けることで、あなたの気分は改善され、もっと効果的にものごとに対処できるようになります。

1. 役に立たない考え方

どんな状況にいるときに、役に立たない考え方が浮かんできますか。簡単に書いてみましょう。

そのとき浮かんでいる考え：

わいてくる感情：

2. 役に立つ考え方

「もっと役に立つ考え方はないですか？」と、自分に訊いてみましょう。

新しい考え方：

新しい感情：

3. 役に立つ考え方を練習する

どのように、新しい、役に立つ考え方に意識を向ける練習をするか、考えましょう。たとえば、上の欄であなたが書いた状況をイメージしながら、役に立つ考えを、声に出して言ってみてください。毎日、役に立つ考え方に意識を向ける練習をする時間を取りましょう。

ワークシート「バランスシート」

Payoff Matrix Worksheet

	考え方を変えないと	考え方を変えると
得すること (よい点)	考え方を変えないことによって、あなたの生活はどのようにうまくいき、安心感が増し、ものごとは対処しやすくなりますか？ その考え方は、あなたにコントロール感、安全、見通しを与えてくれますか？	考え方を变えることで、あなたの生活はどのように改善されるでしょうか？ ネガティブな感情が減るかどうか、過去の出来事に対するとらわれから解放されるかどうか、という点から考えてください。
損すること (悪い点)	考え方を変えないことによって、あなたの生活はどのように困難になりますか？ その考え方がどのようにネガティブな感情に影響を与えて、やりたいことの妨げになるかという点から考えてください。	考え方を变えることによって起こるかもしれない不利な点、あるいは失うものは何ですか？ 考え方を变えることによって、コントロール感、安全、見通しが失われることはあるでしょうか？

ワークシート「役に立つ考えかた／よいコーチと悪いコーチ」：子ども用

Helpful Thinking / Good Coach, Bad Coach Worksheet: Children

「きもち」って、ものごとに対する「考えかた」によって、変わるんだよ。頭のなかの考えは、自分だけのコーチみたいなもの。悪いコーチは、いやなきもちになるような役に立たないことを言うから、選手はいいプレーができなくなる。いいコーチは、きぼうのあることを言うから、選手はいいきもちになって、いいプレーができるんだ。

1. 悪いコーチ＝役に立たない考えかた

すごいやなことが起こったね。あなたはその出来事について、役に立たない考えかたをすることがあるかな？ まるで悪いコーチみたいな、役に立たない考えかたを書いてみよう。

役に立たない考えかたをしているとき、どんなきもちになるかな？ ○をつけよう。

こわい かなしい 頭がへんになりそう 自分ではどうにもできない さびしい 絶望的だ

そのほか：

2. よいコーチ＝役に立つ考えかた

つぎは、役に立つことを言うから、よいコーチのことを考えよう。よいコーチは、あなたにどんな役に立つことを言うからかな？

役に立つ考えかたをしているとき、どんなきもちになるかな？ ○をつけよう。

ゆうきがわいてくる うれしい ほっとする 大丈夫 ひとりぼっちじゃない うまくいきそう

そのほか：

3. よいコーチといっしょに練習しよう

さあ、いよいよ悪いコーチはクビにして、よいコーチに来てもらおう！ これからは、よいコーチの言うことだけを聞くようにしてね。スポーツと同じように、役に立つ考えかたがうまくできるようになるためには、練習が必要だよ。そんなに簡単じゃないからね。あなたがいつ、役に立つ考えかたを使う練習ができるか、書いてみよう。

役に立つ考え方：大人・青年用

Helpful Thinking Handout: Adults and Adolescents

災害のあと、自分自身や世界に対するあなたの考え方は、「白か黒か」という極端なものになっているかもしれません。たとえば、自分はこの状況を「絶対に」どうにもできないとか、世界は「完全に」危険だとか。理解できることではありますが、こうした考え方の癖は、打ちのめされた気分や絶望感を引き起こし、状況をさらに扱いにくいものにしかねません。自分の考えの内容に注意を払うために時間をかける人は、あまり多くはいません。そのため、役に立たない考え方は、多かれ少なかれ自動的に起こり続けることになります。

こうした「役に立たない考え方」に注意を向け、状況にもっと対処しやすくなるような、「役に立つ考え方」が他にないかどうか考慮してみることは、あなたの役に立つかもしれません。あなたの考えがまったく正しいものとしても（「いつかまた洪水が起こりそうだ」）、潜在的な思い込みの部分（「私は今度の洪水に対処できないだろう」）は、その考えのなかの役に立たない部分です。次にあげるのは、災害後によくみられる役に立たない考え方の種類と、こうした考え方がもたらす感情です。また、それとおきかえることのできる「より役に立つ考え方」も、同時にあげてあります。一度、いくつかの考え方を特定できるようになれば、それを手がかりに、日々の生活のなかで「役に立つ考え方」ができるようになるでしょう。

よくある役に立たない考え方	わいてくる感情	対抗する役に立つ考え方	新たにわいてくる感情
対処に関すること			
「私はもっとうまく対処できなくてはならない」	<ul style="list-style-type: none"> ・無力感 ・無能な感じ ・おそれ 	「私がここまでやってこられたことが、多少はうまくやれていることを証明している」 「カウンセラーに話すことは、私がよりうまく対処することに役立つ」 「こういう出来事のあとには、うまくいかないことがあって当たり前だ」	<ul style="list-style-type: none"> ・おそれがやわらぐ ・希望がもてる ・無力感がやわらぐ ・力がわいてくる ・有力な感じ ・支えや支援を求めようという気持ち
「こんな反応をするなんて、私はどこかおかしいのだろう」 「私は病気になってしまったに違いない」	<ul style="list-style-type: none"> ・おそれ ・ダメな人間 ・悲観的 	「こういう反応は、一時的なものに過ぎない」 「災害のあとには、こういう反応が起こる人が少なくない」	<ul style="list-style-type: none"> ・安心感 ・乗り越えられる ・希望がもてる
「ほかの人は、私よりもうまくやれている。私のどこがいけないのだろうか？」 「弱い人だけが、私のような反応をするのだ」	<ul style="list-style-type: none"> ・ダメな人間 	「こういう反応は、一時的に、多くの人に起こるものだ」 「私の反応が示しているのは、私がどれほど弱いかということじゃなくて、この出来事がどれほど大変だったかということなんだ」	<ul style="list-style-type: none"> ・安心感 ・乗り越えられる ・力がわいてくる

よくある役に立たない考え方	わいてくる感情	対抗する役に立つ考え方	新たにわいてくる感情
無力感とコントロールに関すること			
「ものごとはもう二度と同じように戻らないだろう」	<ul style="list-style-type: none"> ・悲しみ ・残念さ ・絶望 	<p>「こんなつらさが永遠に続くわけじゃない」</p> <p>「こんなふうを考えたら、これから先、うまいかなくなる」</p> <p>「何もかもが昔のままではないだろう。でも、今も変わらないものもある」</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・先のことに目を向ける ・希望がもてる ・受容する
「何ひとつ、私にはコントロールできない」	<ul style="list-style-type: none"> ・絶望 ・無関心、諦め ・困惑 ・悔しさ 	<p>「これからのことについて、自分で決められることもいくつかある」</p> <p>「何かやってみたら、もっとコントロール感が得られるようになる」</p> <p>「カウンセラーに話せば、私がコントロールできていることがあることがわかる」</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・気持ちがいっしょになる ・希望がもてる、有力感 ・目標に目を向ける、できることをする ・無力感がやわらぐ
安全に関すること			
「この世界は危険な場所だ」	<ul style="list-style-type: none"> ・恐怖 ・不安 ・不信感 	<p>「この世界は、よい可能性も与えてくれる」</p> <p>「この世界は、かならずしも危険なわけではない」</p> <p>「この世界には、悪い人がいるのと同じように、よい人もいる」</p> <p>「ほとんどの時間、私は安全だ」</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・希望が持てる ・よい未来に目を向ける ・助けてくれる人がいることを信じる ・落ちつく
「誰も信じられない」	<ul style="list-style-type: none"> ・孤独感 ・誰にも会いたくない ・猜疑心 ・悲しみ 	<p>「人を信じれば、助けてもらえる」</p> <p>「誰に対しても疑い深くなる必要はない」</p> <p>「私は、自分が信頼できる人たちを選ぶことができる」</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・信頼感が増す、猜疑心が軽くなる ・希望が持てる ・楽観的になる
「私は安全ではない」	<ul style="list-style-type: none"> ・不安 ・恐怖 ・心細さ 	<p>「安全を感じられないことと、安全でないことは、同じではない」</p> <p>「悪いことが起こった。でも、だからといって、また同じことが起こるわけではない」</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・リラックスする ・自信、有力感 ・安心感がもてる

よくある役に立たない考え方	わいてくる感情	対抗する役に立つ考え方	新たにわいてくる感情
罪悪感に関すること			
「私は、このことを引き起こした、悪い人間だ」	<ul style="list-style-type: none"> ・罪悪感 ・自分には価値がない ・自己嫌悪 	<p>「悪い人間は、こんなふうに罪の意識を感じたりしないだろう」</p> <p>「愛する人たちに起こったことを申し訳なく感じるのは、私がかれらを、とても大切に思っているからなんだ」</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・罪悪感がやわらぐ ・自分には価値がある ・自己受容
「私は、このことを防ぐべきだったのに」	<ul style="list-style-type: none"> ・罪悪感 ・自分には価値がない ・悔しさ ・動揺 	<p>「誰にも、これを防ぐことはできなかった」</p> <p>「常に、誰か／家族を守ることはできない」</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・自己受容 ・自分には価値がある ・罪悪感がやわらぐ
「私には、もっとやれることがあったのに」	<ul style="list-style-type: none"> ・罪悪感 ・悔しさ ・動揺 	<p>「あのとき、私は、自分にできる精いっぱいのことをしたんだ」</p> <p>「私は、きっとほかの誰よりも、できることをやったんだ」</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・動き出せる ・苦しみが軽くなる ・自己受容
非難と怒りに関すること			
「不公平だ」	<ul style="list-style-type: none"> ・怒り ・復讐心 	<p>「これは誰にでも起こりうることだ」</p> <p>「ときには、よい人々に悪いことが起こることもある」</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・理解できる ・現実的 ・自己受容
「これはかれらの失敗のせいだ」	<ul style="list-style-type: none"> ・怒り ・悔しさ ・復讐心 ・非難 ・不信感 	<p>「人を責めたところで、私の状況は変わらない」</p> <p>「責めを負うべき人は、いるかもしれない。でも、私は自分のエネルギーを、自分自身と家族のために使おう」</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・受容 ・楽観的 ・信頼感が増す ・もっと先へ進める

やく た かんが
役に立つ考えかた：子ども用

Helpful Thinking Handout: Children

自分をきずつけるような考えかたをしていると、どんどんいやな気持ちになるよね。だから、そういう考えかたを見分ける方法を学ぶことは、とても大切なことなんだ。自分をきずつける考えかたっていうのは、たいてい、呼吸みたいに勝手におこってくるから、見つけたすのはとってもむずかしいよ。でも、もしあなたが自分の呼吸に気をつけたら、自分でコントロールすることもできるよね。考えかたもそれと同じこと。もしあなたが自分の考えていることに注意を向けて、その考えがどんな気持ちにつながっているかわかったら、考えかたをコントロールすることもできるようになるんだ。

このプリントには、災害のあとにみんながよくする「役に立たない考えかた」がいろいろ書いてあります。そのほかにも、そういう考えかたをしているとどんな気持ちになるか、役に立たない考えかたの代わりにどんな役に立つ考えかたがあるかも、書いてあります。まず、役に立たない考えかたを見つけてみよう。それから、役に立つ考えかたが上手になるために、役に立つ考えかたの練習をたくさんやってみよう。

よくある役に立たない考えかた	気持ち	もっと役に立つ考えかた	あたら 気持ち 新しい気持ち
「きつと、このままでなんにも変わらないんだ」 「もう二度と、いいことなんてない」 「ぼくの未来はまっくらだ」	・希望がない ・かなしい ・こわい	「この町をもっとよくしようと、みんながんばっているんだ」 「少し時間はかかるけど、この町は立ちなおるだろう」 「やりかたを変えれば、ぼくの目標はまだ達成できる」	・きつとうまくいく ・うれしい ・勇気がわいてくる
「私には、助けてくれるひとが、だれもない」 「ぼくは、家族のためになんの役にも立たないんだ」 「これ以上、私にはどうにもできないよ」	・こわい ・かなしい ・くやしい	「私には、助けてくれるお父さんやお母さん、先生、友だちがいる」 「ぼくにも、お手伝いをしたり、おもちやを片づけたり、家族のためにできることがある」 「いまはいろんなことが大変に思えるけど、だんだんよくなっていくんだ」	・勇気がわいてくる ・うれしい ・おちつく ・きつとうまくいく
「自分の思っていることを話したって、きつとだれも聞いてくれない」 「新しい学校では、ぼくは必要じゃないんだ」 「この子たちとは、きつとうまくやれっこない」	・自分は好かれていない ・ひとりぼっち ・さびしい ・くやしい	「きつとお父さんやお母さんはちゃんと聞いてくれるし、助けてくれる」 「そのうち、新しい学校にもなじめるようになるよ」 「そのうち、気のあう新しい友だちもできるわ」	・自分は大事にされている ・うれしい ・大丈夫、うまくいく
「いつだって、ぼくには悪いことばかり起こるんだ」 「世界は危険な場所だ」 「私は安全じゃない」	・かなしい ・こわい ・希望がない	「ぼくには、いいことだって起こる」 「世界は、いつでも危険なわけじゃない」 「安心できないことと、実際に安全じゃないことは、別のことだ」	・うれしい ・勇気がわいてくる ・大丈夫、うまくいく

付録F： ワークシートとハンドアウト 「周囲の人とよい関係をつくる」

資 料	ページ
あなたとつながりのある人たち	129
ワークシート 「人とのつながりの地図」： 大人・青年用	130
ワークシート 「人とのつながりの地図」： 子ども用	132
ワークシート 「人とのつながりによるさまざまな支え」	134
誰かにサポートしてもらうための 6 つのステップ	135
誰かをサポートするための 6 つのステップ	136

あなたとつながりのある人たち

Social Connections List

いまあなたとつながりがあるのは、どんな人たちですか？

人々	つながりがありますか？
親	<input type="checkbox"/>
毎日あなたの世話をしてくれる人(親以外で)	<input type="checkbox"/>
夫、妻、パートナー	<input type="checkbox"/>
恋人、大切な人	<input type="checkbox"/>
きょうだい	<input type="checkbox"/>
子ども	<input type="checkbox"/>
その他の家族	<input type="checkbox"/>
職場の人	<input type="checkbox"/>
宗教関係の人	<input type="checkbox"/>
カウンセラー、セラピスト、代替医療の施術者など	<input type="checkbox"/>
かかりつけ医	<input type="checkbox"/>
教師、指導者	<input type="checkbox"/>
コーチ	<input type="checkbox"/>
友だち	<input type="checkbox"/>
継続的な支援をしてくれる組織、人	<input type="checkbox"/>
ペット	<input type="checkbox"/>
地域、社交、趣味などのサークル・グループのメンバー	<input type="checkbox"/>
地域の機関(NPO など、役所の福祉担当課、給食宅配サービス、ホスピスなど)や、そこで働いている人	<input type="checkbox"/>

ワークシート「人とのつながりの地図」： 大人・青年用

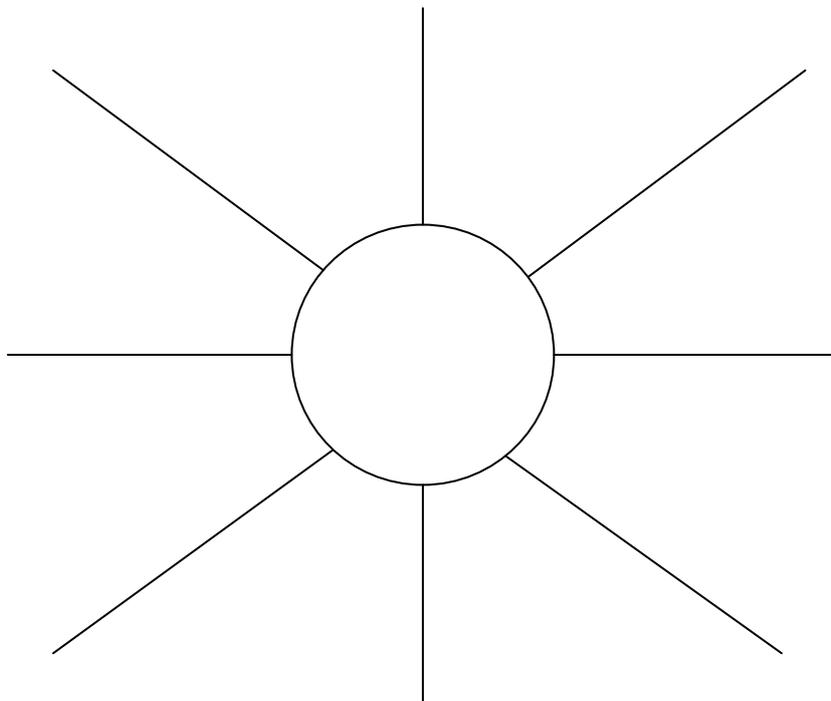
Social Map Worksheet: Adults and Adolescents

家族や友人をはじめとする周囲の人たちとのつながりは、災害後の回復の大きな力になります。しかし一方で、災害後につらい心身の反応を抱え、それによって、家族や友人、周囲の人たちとの関係を悪化させる人たちが少なくありません。また災害は、人々が連絡をとりあうことを困難にしたり、時間とエネルギーを奪う数多くの問題を生じさせたりすることにより、物理的に、あなたとほかの人たちとの関係を、疎遠にしてしまうこともあります。

具体的でシンプルな方法を使って、人とのつながりを、ふたたびつくっていきませんか。あなたがこれまで支えになってくれていると思っていなかった人たちとのつながりも、見つけられることでしょう。

1. 人とのつながりの地図を作りましょう

円の中央にあなたの名前を書いてください。次に、身近な人、ペット、専門家、あなたが関わりをもっている組織などの名前を、書き込んでいきましょう。線は必要に応じて書き加えてください。近くに住んでいる人でも、電話やインターネットによって連絡をとることができる人でも、どちらでもかまいません。



2. 人とのつながりの地図を眺めてみましょう

その1: 人や関係によって、受けられるサポートのタイプはさまざまです。あなたの「人とのつながりの地図」を眺めながら、次の質問について考えてください。

- いま、あなたのいちばん大切な人は誰ですか？ _____
- 自分の体験や気持ちを話せるのは誰ですか？ _____
- 回復に役立つアドバイスをくれるのは誰ですか？ _____
- これから2～3週間のうちに、社会的なつきあいができそうな人は誰ですか？ _____
- 現実的に手助けをしてくれそうなのは誰ですか？（雑用、書類仕事、宿題などの手助け） _____
- いま、あなたの手助けや支援を必要としているのは誰ですか？ _____

その2: あなたの人とのつながりのなかで、足りない人はどんな人でしょうか。足りないことはどんなことでしょうか。変える必要があることは、どんなことでしょうか。下の欄に書いてみましょう。答えを探すために、次のことを自分自身に訊いてみてください。「どんなサポートが足りないだろう?」「もういちど親しくしたい人はいる?」「いっしょに過ごす時間を増やしたい人、あるいは減らしたい人は誰?」「改善したい人間関係はある?」「誰かを助けたいけど、どうすればいいか知っている?」「もっと人づきあいの機会を増やしたい?」「コミュニティ・グループに参加して、もっとほかの人の役に立ちたい?」

3. 計画を立てましょう

さあ、なにをするか、いつするか、具体的な計画を立てましょう。

あなたの計画を実行に移しましょう!

最初は気まずい思いをしたり、思うようにうまくいなくても、あまり気にし過ぎないでください。

柔軟に、いろんなやり方を試してみましょう。

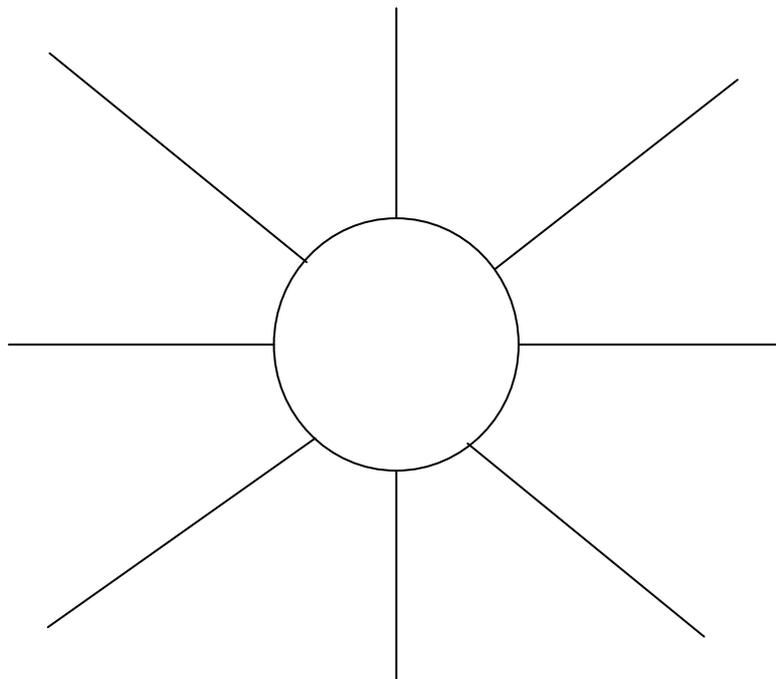
ワークシート「^{ひと}人とのつながりの^{ちず}地図」：^こ子ども^{よう}用

Social Map Worksheet: Children

災害のあとで、ときどき、自分がひとりぼっちになったような気がすることがあるんだ。友だちが遠くに行ってしまうこともあるし、まわりにいるほかの子たちとわかりあえないって感じることもあって、あるかもしれない。家族といっしょに楽しく過ごせる時間が、少なくなった人もいるかもしれないね。そんなとき、このワークシートをやってみると、みんながもっとそばに感じるよ。

1. ^{ひと}人とのつながりの^{ちず}地図^{つく}を作ろう

まるのまんなか、あなたの名前を書いてね。つぎにいろいろな人たちやペット、先生、通っているところ(クラブや塾、ならいごと)なんかの名前を書いていこう。線が足りなくなったら、書きたしてね。近くに住んでいる人たちでも、(あんまり会えないけど)電話やインターネットで連絡できる人たちでも、どちらでもいいよ。



2. 人とつながりの地図をながめてみよう

- 体験したことや気持ちをお話するのはだれかな？ _____
- 役に立つアドバイスをくれるのはだれかな？ _____
- いっしょに遊びたいのはだれかな？ _____
- 宿題を手伝ってくれたり、困ったときに助けてくれるのはだれかな？ _____
- あなたが手助けしてあげたい人はだれかな？ _____

あなたがこうしたいな、こうなったらいいなって思うことはどんなこと？

3. 計画を立てよう

さあ、なにをするか、いつするか、具体的な計画を立てよう。なにをかをするときには、おとなの手助けがいるってこと、忘れないでね(どこかに車で連れて行ってもらうとか)。

あなたの計画を実行しよう！

はじめのうちはちょっと恥ずかしくても、あんまり気にしないでね。

思ったほどうまくいなくても、大丈夫だよ。

ワークシート 「人とのつながりによるさまざまな支え」

Types of Social Support Worksheet

名称	説明	支えるとき	必要ですか？	提供できますか？
		支えてもらうとき		
気持ちの安らぎ、なぐさめ	聞いてもらえた、理解されている、受け入れられている、愛されている、気づかわれていると感じられる。	話を聞く(助言や判断はしない)。抱きしめる。肩を貸す。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
居場所がある	なじみをもてる人たちがいる、居場所がある、誰かと価値観を共有できる。	友だちや家族と一緒に過ごす。楽しい、気晴らしになる活動に参加する。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
必要とされているという感覚	自分は周囲の人にとって大切な、価値のある存在であると感じられる。	感謝の言葉を伝える。あなたと一緒に過ごせてうれしいと伝える。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
自尊の感情	自分は家族、グループ、組織の一員として価値を認められている、周囲に対する影響力をもっていると感じられる。	言葉や行動を通じてあなたの能力、知識、才能、貢献を承認してもらう。手助けや参加を頼まれる。「あなたはよくやっている」と客観的な意見を伝えてもらう。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
信頼できるサポート	必要なときには頼れる人がいて、手助けしてもらえると感じられる。	必要なとき、あるいは求められたときに手助けできるよう控えている。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
助言、情報、問題解決	よい助言をくれる、どうやればいいのか教えてくれる、情報をくれる、相談相手になってくれる人がいる。	必要とするものやサービスを手にするにはどうすればいいか、情報を伝える。すでにもっている選択肢や解決方法について考える手助けをする	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
現実的なサポート	力仕事や雑用などを手伝ってくれる人がいる。	家や車の修理、書類書きなど、あなたが必要とすることをしてくれる人の手伝いをする。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
物質的なサポート	物資の支援をしてくれる人がいる。	食べもの、衣服、薬、建築資材、資金などを提供する。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

誰かにサポートしてもらうための6つのステップ

Getting Social Support in Six Steps

あなたを支えてくれる人たちとの接触の機会を増やすためには、準備が必要です。どうすれば、あなたが「人とのつながりの地図」で確認できた人たちに支えを求めたり、接近したりすることがスムーズにできるでしょうか。6つのステップを使って考えてみましょう。

1. 尋ねる：「いま、私にとっていちばん大切な人間関係は？」

「人とのつながりの地図」を使って、あなたがつながりたい人を見つけ出しましょう。誰と接触する機会を増やしたいか（あるいは減らしたいか！）、考えてください。

2. 考える：「私は何を求めているのだろう？」

あなたが自分の人間関係に何を求めているか、何を必要としているか、考えてみましょう。たとえば、あなたはときに理解してもらいたいと思ひ、ときに助言を必要としています。このことについて考えるのには、ふたつのやり方があります。

A. 自分の外側をながめてみる 私が直面しているのはどんな問題だろうか？ どのようなタイプのサポートが役に立つだろうか？ 私には重要な判断をするときに助言してくれる人が必要だろうか？ 手助けしてくれる人が必要だろうか？ 物質的な援助をしてくれる人が必要だろうか？

B. 自分の内側をながめてみる 私のなかにはどんな気持ちがあるだろうか？ どのようなタイプのサポートが私の役に立つだろうか？ 話を聞いてくれて、今の自分の状況を理解してくれる人が必要だろうか？ 抱きしめたり肩を貸したりしてくれる人が必要だろうか？ 困難な状況を乗り越えられるよう、励ましてくれる人が必要だろうか？ いろんな問題から気を紛らわせてくれる人が必要だろうか？

3. 選ぶ：「誰に頼むべきだろうか？」

私が求めているものを提供してくれるのは誰だろうか？ これまでに、こうしたタイプのサポートをしてくれたのは誰だろうか？ こうしたサポートを頼めるのは誰だろうか？ 誰と一緒に時間を過ごすべきだろうか？

4. 計画する：「適切なタイミングはいつだろうか？ 適切な場所はどこだろうか？」

自分にとって重要なことを話すのですから、あなたは、ゆっくり聞いてもらえる時間が欲しいと思うでしょう。相手の人に、少なくとも1時間は取ってほしいことを伝え、適切な時間はいつか尋ねましょう。落ちついて話ができ、安全で、プライバシーの守れる場所を選んでください。

5. して欲しいことを伝える：「私は～」を主語にしたメッセージ

自分に必要なタイプのサポートと、サポートしてもらう相手が決まり、適切な時間がみつかったら、「私は～」を主語にしたメッセージを使って、自分の感じていることや、いまの状況、どのように手助けしてほしいかを伝えましょう。たとえば、次のように言うことができます。「今日学校で起こったことで、私はとても腹を立てて（動揺している、悔しい、悲しい）いるの。話を聞いてもらうことはできるかな？」。

6. お礼を言う

話が終わったら、聞いてくれたことに対して、お礼を言ひましょう。どんなことに対して感謝しているか、はっきりと言葉にして伝えてください。そうすれば相手は今後、どうすればあなたを手助けできるのかがわかります。

誰かをサポートするための 6 つのステップ

Giving Social Support in Six Steps

誰かをサポートしたいと思っても、あなたは、他人の問題を引き受けることは賢明ではないと考えて、ためらっているかもしれません。そういうとき、自分に何ができるのかじっくりと考えることが、役に立つことがあります。本当にその人の役に立つのはどんなことでしょうか。それは、あなたが築いてきた人間関係や家族との関係を壊さずにできることでしょうか。この 6 つのステップを使って、誰かをサポートする方法を学んでみませんか。

1. その人が直面しているのは、どんな種類の問題ですか？

その人が直面している問題の種類を、じっくりと考えてみましょう。その人は寂しかったり、気落ちしたりしているのでしょうか？ 壊れたものの修理などの手助けを必要としているのでしょうか？ 片づけを手伝ってくれたり、雑用をしてくれたりする人を必要としているのでしょうか？

2. あなたにはどんなサポートが提供できますか？

あなたが提供できるサポートの種類について、考えてみましょう。あるいは、誰か他の人にその人の手助けを頼むことを考えてください。何かを運んだり、修理したりするのを手伝うなど、その問題を直接手助けしますか？ いっしょに散歩する、映画をみる、あるいは何かほかのことをいっしょにするなど、気を紛らわせる手助けをしますか？ これについて考えるときには、自分にできること以上のことを、

引き受けないようにしましょう。その問題が難しいものである場合には、ほかの人たちにも声をかけて、加わってもらいましょう。

3. 適切なタイミングを見つけましょう

その人にとって重要な問題について話すのですから、ゆっくり話ができる時間を選びましょう。「いま、話をする時間はありますか？」と尋ねてください。

4. 適切な場所を見つけましょう

話をするときには、その人とあなたが、くつろぎと安全を感じられ、プライバシーが守れる場所を選びましょう。場所を決めるときには、その人がそこまで来るのにかかる時間も考慮してください。

5. 手助けを申し出てください

ゆっくり話のできる時間がみつかったら、あなたがその人のことを気にかけていること、手伝えることがあればしたいと思っていることを伝えましょう。その人に、自分はいまうまく対処できていないと感じさせて、不快な思いをさせないようにしてください。

6. そっと、さりげなく手助けしましょう

相手がサポートを受けることに同意したら、繊細であってください。その人が頼んでいること、してほしいと思っていることに注意を向けてください。その人はいつ、どの程度の手助けを求めていますか。お礼を言われたら、にこやかに「おあいご用ですよ」と返しましょう。

付録G: ワークシート 「継続面接」

資 料	ページ
ワークシート 「後退を防ぐ」	138

ワークシート「後退を防ぐ」

Preventing Setbacks Worksheet

これからの数カ月間、学んだスキルを練習するにあたって、あなたに覚えておいて欲しいことがあります。それは、回復は段階的に進むものであることと、後退は誰にでも起こるものであるということです。休暇や家族の行事などの機会に、亡くなった愛する人がそこにいることで、さらに悲しみがつのることもあるでしょう。激しい感情がわき起こるかもしれません。いつものことができなくなって、家族に心配をかけるかもしれません。このワークシートを使って、こうした苦しい時期がどんなものか、それに対処するにはなにができるか考えましょう。

1. あなたの「警告サイン」はどんなことですか。苦しくなる時期はどんなときですか。

今後あなたが出あう可能性のある、ストレスの高まる状況や、後退の誘因になりそうなことを、3 つ挙げてください(学校や勤め先が変わる、経済的な問題、同じような出来事のニュースを聞く、災害の記念日など)。

2. 気分をよくするために、あなたにはどんなことができますか？

こうした苦しい時期やストレスの高まる状況に対して事前に、最中に、後からできることのリストをつくりましょう。

3. その他にできること

- **自分のワークシートとハンドアウトを使う** 資料を見直して、あなたが学んだスキルとあなたが達成できたことを思い出す。
- **セルフケアをする** 睡眠、食事、運動など、いつもの習慣をきちんと維持するように心がける。
- **誰かと一緒に過ごす** 友人や家族に、こうした苦しい時期に一緒に過ごしてもらうことが、支えになることを伝える。
- **楽しいこと、やりがいのある活動をする** 趣味やボランティア、満足感の得られる活動などに参加し、気持ちを紛らわせる。
- **アルコールや薬類に注意する** アルコールや薬は、短期的には役に立つように思えても、たいていの場合、長い目で見れば事態を悪くしていきます。
- **自分に厳しくしすぎない** 誰にでも調子が悪くなる時期はあること、けっして進歩のすべてが無駄になることはないことを思い出す。
- **カウンセラーに支援してもらう** 苦しい反応が続く場合は、カウンセラーにコンタクトをとってさらなる支援を受ける。